



МАДОУ "Детский сад № 195"

А.С. Страшкова

Приказ № ГЛ-09/26 от 27.05.2026

**Меню приготавливаемых блюд
городского лагеря с дневным пребыванием
детей на базе
МАДОУ "Детского сада № 195"
включающее горячее питание
Возрастная категория от 7 до 11 лет**

День 1. Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.15/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	240,73	6,44	6,31	32,30	0,52	200,00
7.435/5	Сыр 9 гр.	30,41	2,15	2,21	0,00	0,06	9,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.285	Какао с молоком	98,36	2,36	2,35	14,61	0,52	200,00
	Итого:	557,22	14,46	20,47	70,97	1,10	464,00
Обед							
7.29/1	Салат из отварного картофеля, свёклы, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60гр.	64,28	1,94	2,70	11,44	1,96	60,00
7.47с/5	Суп-лапша с мясом	183,70	8,53	6,25	18,80	2,85	250,00
7.061	Бигус с мясом	265,76	11,17	10,10	19,75	25,95	230,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	41,99	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	705,34	26,38	19,70	94,64	31,16	805,00
Полдник							
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр.	338,45	11,14	15,02	28,46	0,15	150
7.185	Повидло	57,60	0,09	0,00	21,20	0,20	15
7.366	Кефир 200 гр.	118,27	5,91	6,75	8,65	0,9	200
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	586,39	19,42	22,04	73,34	1,25	395,00
	Всего:	1848,95	60,26	62,21	238,95	33,51	1664,00

День 2. Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.162/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	197,37	6,95	6,84	24,20	0,52	200,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,50	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.285	Какао с молоком	116,53	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	528,12	15,83	21,92	64,26	0,78	464,00
	Обед						
7.288/5	Салат из помидоров 70 гр.	59,59	0,94	4,95	7,77	2,13	70,00
7.2/2/1	Борщ со сметаной 250гр	138,54	3,42	7,72	8,64	17,07	250,00
7.11/7/2	Тефтели рыбные	145,55	9,49	6,89	3,96	0,51	100,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами 150 гр.	197,63	6,16	5,05	28,99	0,00	150
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,34	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	740,26	24,75	25,27	94,02	20,11	835,00
	Полдник						
7.н64-с-1	Картофельное пюре 150 гр.	122,50	4,60	5,27	16,05	13,97	150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.11/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 80 гр	217,40	7,42	3,84	41,33	0,04	80,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	461,64	14,34	9,38	85,34	14,01	460,00
	Всего:	1730,03	54,92	56,57	243,62	34,90	1759,00

День 3. Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.8/4.	Каша геркулесовая молочная с маслом 200 гр.	217,94	5,85	7,84	28,61	0,2	200
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,50	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
	Итого:	537,42	14,32	22,48	69,54	0,78	464,00
	Обед						
7.291/2	Салат из огурцов с растительным маслом 70гр.	39,64	0,71	3,00	3,09	3,00	70,00
7.264/1	Суп крестьянский со сметаной	115,20	1,72	5,02	13,02	8,41	250,00
7.н-163	Котлета из говядины	193,05	12,15	13,16	6,62	1,38	80,00
7.н76с	Капуста тушеная	115,91	3,12	4,85	14,44	24,65	150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,36	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	623,13	22,44	26,69	81,82	37,84	815,00
	Полдник						
7.004	Сгущеное молоко 25 гр	66,35	5,99	3,31	10,60	0,00	25,00
7.38/3/2	Запеканка морковная 180 гр.	271,80	6,42	4,20	38,84	3,27	180,00
7.118	Чай с молоком	82,36	1,84	1,97	12,07	0,00	200,00
7.005	Печенье 25 гр	82,38	1,60	1,71	11,52	0,00	25,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	574,96	18,13	11,46	88,06	3,27	460,00
	Всего:	1735,51	54,89	60,62	239,41	41,89	1739,00

День 4. Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.19/5/1	Суфле творожное 150 гр	469,78	17,93	19,68	29,42	0,18	150,00
7.004	Сгущеное молоко 25 гр	66,35	5,99	3,31	10,60	0,00	25,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.118/1	Чай с молоком	97,90	2,76	2,96	13,57	0,60	200,00
	Итого:	821,75	30,19	35,55	77,65	0,78	430,00
	Обед						
36957,00	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50,54	0,83	3,37	6,44	22,00	60,00
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 гр.	167,45	5,93	5,81	25,87	2,64	150
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	66,86	1,99	2,61	18,26	6,15	200,00
7.2/9.	Мясо кур отварное в соусе	160,16	9,95	8,71	16,03	0,94	80
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,36	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	643,98	23,44	21,17	111,25	32,13	755,00
	Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.273-1	Запеканка картофельная с овощами	206,24	3,51	3,22	19,03	3,71	200
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23,83	0,55	1,53	1,88	0,07	30,00
	Итого:	351,82	6,38	5,02	48,87	3,78	460,00
	Всего:	1817,55	60,01	61,74	237,77	36,69	1645,00

День 5 Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	191,30	6,49	8,14	28,04	0,42	200,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,50	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	510,78	14,96	22,77	68,96	0,87	464,00
	Обед						
7.23/1	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 60гр.	107,99	0,99	3,72	6,49	12,59	60,00
7.н086-3	Суп гороховый со сметаной	142,59	7,81	7,12	13,38	4,53	200,00
7.н64	Картофельное пюре 150 гр.	149,90	2,97	3,94	22,01	13,97	150,00
7.355	Тефтели рыбные в соусе 100 гр.	167,00	10,70	7,37	12,68	0,91	100
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	766,42	27,21	22,80	99,21	32,40	775,00
	Полдник						
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	163,55	6,30	7,60	13,79	0,38	200,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.148/1	Шанежка с картофелем	193,16	5,04	7,04	27,74	1,18	80,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	478,45	13,66	14,92	69,50	1,56	510,00
	Всего:	1755,65	55,83	60,49	237,68	34,83	1749,00

День 6 .Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	183,38	4,85	2,67	28,94	0,42	200,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,50	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	502,86	13,32	17,31	69,87	0,87	464,00
	Обед						
7.291/2	Салат из огурцов с растительным маслом 70гр.	39,64	0,71	3,00	3,09	3,00	70,00
7.8/2/1	Щи из свежей капустывегетарианские со сметаной 250,0гр	92,03	2,17	3,48	18,88	11,11	250,00
7.070	Жаркое по-домашнему	401,80	15,46	12,75	35,16	10,40	230,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	692,75	23,08	19,89	101,78	24,91	815,00
7.366	Кефир 200 гр.	118,27	5,91	6,75	8,65	0,9	200
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	378,36	14,82	17,05	29,45	0,62	150
7.004	Сгущеное молоко 20 гр	46,35	1,11	1,31	11,60	0	20
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	615,05	24,12	25,38	64,73	1,52	400,00
	Всего:	1810,66	60,51	62,57	236,38	27,30	1679,00

День 7 . Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,49	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.038	Омлет натуральный 150 гр.	248,97	16,47	16,54	3,25	0,2	150
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
Итого:		568,44	24,94	31,18	44,18	0,65	414,00
Обед							
7.288/5	Салат из помидоров 70 гр.	59,59	0,94	4,95	7,77	2,13	70,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,98	1,78	4,10	19,74	5,45	250,00
7.11/7/2	Тефтели рыбные	145,55	8,49	4,89	3,96	0,51	100,00
7.179	Рис припущенный с овощами 130 гр	166,27	3,26	5,76	25,96	2,64	130,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,30	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
Итого:		673,30	19,21	20,36	102,08	11,13	815,00
Полдник							
7.4/3/1	Картофельное пюре с морковью	116,11	2,80	4,77	19,96	8,20	180,00
7.354/4	Чай с сахаром.	49,67	0,04	0,00	12,94	0,80	200,00
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	292,72	7,45	5,40	45,04	0,04	80,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
Итого:		530,58	12,57	10,45	92,97	9,04	490,00
Всего:		1772,32	56,71	61,98	239,23	20,82	1719,00

День 8 . Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	255,93	7,38	7,28	25,46	0,32	200
7.435/5	Сыр 9 гр	30,41	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.285	Какао с молоком	116,53	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	590,59	16,26	22,36	65,51	0,90	464,00
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр.	72,41	0,67	4,47	8,63	11,86	60,00
7.071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	136,96	3,62	5,07	21,91	4,85	250,00
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	272,51	19,52	19,16	19,57	13,70	230,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	680,79	28,55	29,36	94,77	30,81	805,00
	Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
44378,00	Биточки(котлеты) картофельные с морковью запеченные 180гр.	258,98	5,05	5,92	34,87	9,26	180,00
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23,81	0,55	1,53	1,88	0,07	30,00
7.005	Печенье 25 гр	82,38	1,60	1,71	13,52	0,00	25,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	486,92	9,52	9,43	78,23	9,33	465,00
	Всего:	1758,30	54,34	61,15	238,51	41,04	1734,00

День 9 . Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	378,36	16,82	17,05	29,45	0,62	150
7.185	Повидло	57,60	0,09	0,00	15,20	0,20	20
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	113,28	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	736,96	23,22	29,47	85,58	1,21	425,00
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	7,80	0,45	0,05	1,37	16,00	60,00
7.264/1	Суп крестьянский со сметаной	121,68	2,93	4,49	11,53	4,59	250,00
7.053	Суфле из мяса кур паровое 80 гр	231,72	10,19	14,72	19,61	0,39	80
7.18/3/1	Рагу из овощей	134,72	4,75	8,11	18,74	14,91	180,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	694,84	23,07	28,03	95,90	36,29	835,00
	Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	194,28	6,49	5,14	28,04	0,42	180,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого :	316,03	8,81	5,41	56,01	0,42	410,00
	Всего:	1747,83	55,11	62,91	237,48	37,92	1670,00

День 10 Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
4.9/4.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	231,55	5,80	6,36	22,66	0,66	200,00
7.035-6	Батон с маслом 45/10 гр.	187,72	3,51	9,60	24,06	0,00	55,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,48	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.285	Какао с молоком	101,66	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	547,41	14,68	21,44	62,72	1,24	464,00
	Обед						
7.25/1/1	Салат из отварной свёклы с изюмом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	4,32	13,95	10,90	50,00
7.355	Тефтели рыбные в соусе 100 гр.	167,00	10,70	7,37	8,68	0,91	100
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	115,95	7,62	12,83	18,26	5,37	250,00
7.н64	Картофельное пюре 150 гр.	149,90	2,97	3,94	22,01	13,97	150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	77,54	0,48	0,03	17,08	0,40	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	739,76	26,65	29,12	107,56	31,55	815,00
	Полдник						
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	163,55	6,30	7,60	13,79	0,38	200,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.9/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 80 гр	184,33	5,04	3,66	29,08	0,41	80,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	72,07	2,28	0,27	15,03	0,00	30,00
	Итого:	469,63	13,66	11,54	70,84	0,79	510,00
	Всего:	1756,79	54,99	62,10	241,11	33,58	1789,00