



Утверждено:

Начальник городского лагеря

/ Бажукова Н.А.

Приказ № 2-ЛОЛ

От «29 апреля» 2026 г.

**Основное (организованное) меню
городского лагеря с дневным пребыванием
на базе МБДОУ – детский сад № 29
Ленинского района,
Включающее горячее питание для детей
(8 – 9 лет)**

Г. Екатеринбург

Утверждаю



Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	*Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	218,37640	0,00547	0,00737	0,02676	0,2
Батон с маслом	136,65600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	120,50480	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	475,53720	0,01138	0,01551	0,06498	0,445
Обед					
Салат из белокочанной капусты с огурцами.	42,94240	0,00094	0,00306	0,00362	0,06
Суп из овощей со сметаной 0,200	103,37280	0,00156	0,00545	0,00957	0,2
Азу	338,37000	0,01648	0,01586	0,02329	0,23
Компот из сухофруктов.	77,54240	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	709,59560	0,02439	0,02515	0,08531	0,765
Полдник					
Биоогурт 180 г	211,53600	0,00539	0,00539	0,03415	0,18
Зефир 40 гр	126,46400	0,00032	0,00000	0,03140	0,04
Ватрушка с повидлом 80 гр	265,98320	0,00467	0,00604	0,04100	0,08
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	676,05520	0,01267	0,01170	0,12158	0,33
Всего:	1795,84844	48,43280	52,36120	271,87480	1,54

Утверждаю



2!
 Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	240,73920	0,00645	0,00632	0,03231	0,2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	169,74400	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
Какао с молоком	116,53960	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	527,02280	0,01511	0,01732	0,06967	0,451
Обед					
Салат из белокочанной капусты с помидорами 60гр	44,81840	0,00100	0,00308	0,00387	0,06
Свекольник вегетарианский со сметаной	98,99840	0,00169	0,00410	0,01337	0,2
Голубцы ленивые в молочном соусе	330,21040	0,01768	0,01787	0,01637	0,23
Компот из сухофруктов.	77,54240	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	698,93760	0,02578	0,02583	0,08245	0,765
Полдник					
Снежок 180 г	155,94040	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Рагу из овощей 150г	128,73600	0,00280	0,00386	0,02006	0,15
Печенье 60 гр	274,80000	0,00624	0,00312	0,04608	0,06
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	631,54840	0,01601	0,01302	0,10083	0,42
Всего:	1807,27556	56,89360	56,16760	252,95160	1,636

Утверждаю



Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200г	240,73920	0,00645	0,00632	0,03129	0,2
Батон с маслом	136,65600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	120,50480	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	497,90000	0,01236	0,01446	0,06952	0,445
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 гр.	69,30880	0,00060	0,00610	0,00275	0,06
Рассольник "Ленинградский" со сметаной .	104,64200	0,00203	0,00352	0,01410	0,2
Суфле из печени 80 гр	162,83120	0,01831	0,00671	0,00242	0,08
Картофельное пюре 150 гр	154,96000	0,00320	0,00520	0,01995	0,15
Компот из кураги	79,51840	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	718,62840	0,02955	0,02229	0,08969	0,765
Полдник					
Ряженка 180 г	157,24800	0,00539	0,01078	0,00737	0,18
Ватрушка с творогом 60 гр	266,32600	0,00818	0,01007	0,02699	0,06
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	495,64600	0,01585	0,02112	0,04939	0,27
Всего:	1646,85880	57,75600	57,87040	208,59640	1,48

Утверждаю



Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200г	259,34480	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	169,74400	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
Чай с молоком	100,75240	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	529,84120	0,01438	0,01756	0,07249	0,451
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 гр.	64,30160	0,00045	0,00605	0,00212	0,06
Суп крестьянский со сметаной	100,00800	0,00181	0,00449	0,01153	0,2
Бигус с мясом куры	219,22880	0,02152	0,00811	0,01342	0,23
Кисель Валетек	70,00000	0,00000	0,00000	0,01591	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	56,47200	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	558,05840	0,02728	0,01919	0,06553	0,745
Полдник					
Запеканка морковная с творогом	400,09200	0,01224	0,02010	0,03170	0,15
Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай с сахаром	51,24080	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Зефир 40 гр	126,46400	0,00032	0,00000	0,03140	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	674,99680	0,01519	0,02158	0,09352	0,425
Всего:	1711,94692	56,84640	58,33000	231,54560	1,621

Утверждаю



Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Пудинг из творога 150 гр	435,95800	0,01703	0,02517	0,02058	0,15
Повидло 20гр.	50,40000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Батон с маслом	136,65600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	120,50480	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	743,51880	0,02302	0,03331	0,07211	0,415
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	41,40000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	41,40000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 55г	24,78000	0,00060	0,00147	0,00264	0,055
Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	117,62960	0,00744	0,00391	0,01121	0,2
Биточки(котлеты) рыбные 70 гр.	100,34040	0,00954	0,00138	0,00542	0,07
Каша гречневая рассыпчатая 150г	195,45600	0,00472	0,00632	0,02899	0,15
Напиток из шиповника	78,16640	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	56,47200	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Лавровый лист	125,20000	0,00304	0,00334	0,02999	1
Итого:	746,09240	0,02916	0,01697	0,11897	1,73
Полдник					
Омлет с картофелем (запеченный) - 150 гр.	199,29040	0,00972	0,00880	0,01474	0,15
Чай с сахаром	51,24080	0,00000	0,00000	0,01181	0,2

Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	298,57920	0,01124	0,00898	0,03656	0,37
Всего:	1769,87520	63,76320	59,61400	238,03080	2,615



Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло 20гр.	50,40000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Суфле творожное	408,01040	0,01828	0,02226	0,01970	0,15
Батон с маслом	136,65600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	120,50480	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	715,57120	0,02427	0,03040	0,07123	0,415
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	47,84000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	47,84000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	42,94240	0,00094	0,00306	0,00362	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр*1	94,97120	0,00263	0,00391	0,01083	0,2
Свекла тушеная в сметанном соусе 150г	112,11720	0,00253	0,00366	0,01751	0,15
Котлета мясная 80 гр	214,23160	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Компот из сухофруктов.	77,54240	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	56,47200	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	646,32480	0,02579	0,02452	0,07440	0,745
Полдник					
Йогурт питьевой 160 г	195,08320	0,00498	0,00498	0,03154	0,16
Запеканка картофельная с овощами	190,03840	0,00427	0,00633	0,02566	0,15
Зефир 40 гр	126,46400	0,00032	0,00000	0,03140	0,04

Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	559,63360	0,01109	0,01149	0,09862	0,37
Всего:	1912,23480	61,65280	66,49840	254,36000	1,63

Утверждаю



Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	197,43680	0,00590	0,00828	0,02393	0,2
Батон с маслом с сыром 50/5/9	191,50880	0,00603	0,00784	0,02669	0,063
Кофейный напиток с молоком	120,50480	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	509,45040	0,01474	0,01894	0,06748	0,463
Обед					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	44,81840	0,00100	0,00308	0,00387	0,06
Суп гороховый 250 гр	136,61400	0,00486	0,00316	0,01958	0,25
Котлета из мяса кури.	137,61600	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Картофельное пюре 150 гр	154,96000	0,00320	0,00520	0,01995	0,15
Напиток из шиповника	78,16640	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	699,54280	0,02968	0,01614	0,09954	0,815
Полдник					
Капуста тушеная.	113,00720	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
Чай с сахаром	51,24080	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 60 гр	274,80000	0,00624	0,00312	0,04608	0,06
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	511,12000	0,01145	0,00822	0,08684	0,44
Всего:	1677,95700	55,86760	43,29720	253,85960	1,718

Утверждаю



Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (лагерь), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Пудинг из творога 150 гр	435,95800	0,01703	0,02517	0,02058	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Батон с маслом	136,65600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	120,50480	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	758,65480	0,02441	0,03505	0,07027	0,415
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 гр.	69,30880	0,00060	0,00610	0,00275	0,06
Щи вегетарианские со сметаной 250 гр	69,17800	0,00157	0,00321	0,00809	0,25
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	279,93600	0,00736	0,00740	0,04558	0,15
Кнели рыбные паровые 80 гр.	154,59200	0,01120	0,00607	0,00365	0,08
Компот из сухофруктов.	77,54240	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	797,92520	0,02615	0,02356	0,10890	0,815
Полдник					
Кефир 180 г	104,83200	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Сдоба обыкновенная 80 гр	292,72840	0,00746	0,00540	0,04505	0,08
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	469,63240	0,01477	0,01142	0,06745	0,29
Всего:	1951,29732	65,32400	70,03400	246,62360	1,52