

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7 Ярославна»



О.Ю.Масленникова

от « 08 » 04 2024г.

Примерное десятидневное меню  
группы продленного дня  
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»  
от 08.04.2024г.

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр. К/Калор.	Витамин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>								
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	3,60	1,56	40,80	1,86	№16
	Суп из овощей	200	1,60	3,62	5,06	59,20	5,8	№116
	Тефтели из говядины с рисом-«ежики»	90	9,45	7,32	10,92	147,38	0	№350
	Пюре из гороха с маслом	150	16,10	3,66	34,33	252,51	0	№389
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>32,51</b>	<b>18,95</b>	<b>98,19</b>	<b>711,68</b>	<b>7,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0	№543
	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240,00	0,46	№268
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,7	№462
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>22,80</b>	<b>30,76</b>	<b>60,59</b>	<b>609,20</b>	<b>1,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>55,31</b>	<b>49,71</b>	<b>158,78</b>	<b>1320,88</b>	<b>9,02</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр. К/Калор.	Витамины "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 день								
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	8,82	1,08	107,40	0,9	№46
	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	5,68	№100
	Оладьи из печени по кунцевски	90	15,30	4,77	12,60	155,70	6,03	№357
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0	№256
	Соус молочный густой	30	1,19	3,74	2,40	48,03	0,17	№407
	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,20	22,00	90,00	1	№479
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>34,50</b>	<b>27,22</b>	<b>104,46</b>	<b>801,03</b>	<b>13,78</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	150	44,40	11,70	47,85	474,00	0,45	№286
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,2	№471
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	4,60	№122
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	№457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>55,76</b>	<b>22,86</b>	<b>91,05</b>	<b>791,60</b>	<b>5,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>90,26</b>	<b>50,08</b>	<b>195,51</b>	<b>1592,63</b>	<b>19,03</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3 день								
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,60	1,08	№25
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	6,4	№95
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30	270,00	9,9	№334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50	0	№575
	Хлеб йодированный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,10</b>	<b>22,04</b>	<b>71,61</b>	<b>597,00</b>	<b>17,58</b>	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	0	№580-582
	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240,00	0,46	№268
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>19,75</b>	<b>23,51</b>	<b>66,99</b>	<b>557,20</b>	<b>0,76</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1130</b>	<b>47,85</b>	<b>45,55</b>	<b>138,60</b>	<b>1154,20</b>	<b>18,34</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр. К/Калор.	Витамин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день								
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,50	54,60	3,12	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,04	49,40	6,8	№104
	Рагу из птицы	180	21,00	19,00	15,90	319,00	8,3	№376
	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,20	22,00	90,00	1	№479
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,52</b>	<b>27,12</b>	<b>71,67</b>	<b>640,80</b>	<b>19,22</b>	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№267
	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0	№279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,2	№471
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	№457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	12,95	№82
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>33,61</b>	<b>18,93</b>	<b>76,09</b>	<b>609,00</b>	<b>13,15</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>61,13</b>	<b>46,05</b>	<b>147,76</b>	<b>1249,80</b>	<b>32,37</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергети ческая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
5 день								
Обед	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	1,72	2,17	3,02	38,28	1,14	№157
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,80	7,56	64,00	3,14	№115
	Котлеты из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	0	№339
	Икра свекольная	150	2,25	5,40	12,75	108,00	11,1	№53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>26,81</b>	<b>22,20</b>	<b>83,16</b>	<b>640,78</b>	<b>15,58</b>	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	30	4,59	4,34	16,69	124,19	0,05	№59
	Рыба, запеченная в омлете	150	22,13	5,50	5,75	161,25	0,75	№300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>28,44</b>	<b>10,10</b>	<b>41,58</b>	<b>370,24</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1160</b>	<b>55,24</b>	<b>32,30</b>	<b>124,74</b>	<b>1011,02</b>	<b>16,38</b>	



День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
6 день								
Обед	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	1,72	2,17	3,02	38,28	1,14	№157
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,62	3,35	12,56	98,88	2,5	№68
	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,70	0	№375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>22,29</b>	<b>13,66</b>	<b>84,23</b>	<b>549,66</b>	<b>3,84</b>	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	60	3,47	6,36	31,53	197,24	0	№415
	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240,00	0,46	№268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,7	№465
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>21,47</b>	<b>28,72</b>	<b>63,12</b>	<b>595,44</b>	<b>1,16</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1140</b>	<b>43,76</b>	<b>42,38</b>	<b>147,35</b>	<b>1145,10</b>	<b>5</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр. К/Калор.	Витамин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день								
Обед	Сельдь с луком	60	5,46	5,58	2,10	81,00	1,8	№316
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,20	3,04	№129
	Гуляш из отварной говядины	90	18,00	17,55	2,97	232,20	0	№327
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	3,6	№377
	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,20	22,00	90,00	1	№479
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,455	13,93	69,3	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>34,31</b>	<b>33,305</b>	<b>71,76</b>	<b>714,2</b>	<b>9,44</b>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	60	7,8	2,8	21,7	144	0	№531
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	17,55	№380
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,28</b>	<b>8,24</b>	<b>57,16</b>	<b>355,7</b>	<b>17,55</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>47,59</b>	<b>41,545</b>	<b>128,92</b>	<b>1069,9</b>	<b>26,99</b>	



День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
8 день								
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	№26
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,62	3,35	12,56	98,88	2,5	№68
	Суфле из птицы	90	11,59	11,48	3,94	165,38	0,45	№368
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,68	36,65	203,08	0	№205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>25,51</b>	<b>23,93</b>	<b>104,04</b>	<b>733,74</b>	<b>7,77</b>	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	0	№580-582
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00	2	№299
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	№457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>19,13</b>	<b>4,99</b>	<b>68,26</b>	<b>394,20</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1180</b>	<b>44,64</b>	<b>28,92</b>	<b>172,30</b>	<b>1127,94</b>	<b>9,77</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день								
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	5,28	№42
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	6,32	№98
	Печень, тушенная в соусе	90	14,94	7,20	8,37	158,40	2,25	№359
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0	№202
	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,20	22,00	90,00	1	№479
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>31,28</b>	<b>21,98</b>	<b>107,54</b>	<b>752,96</b>	<b>14,85</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	0,3	№285
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,2	№471
	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,85	6,45	14,03	127,50	9	№177
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0	№573
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	12,95	№82
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>31,51</b>	<b>18,43</b>	<b>100,52</b>	<b>694,50</b>	<b>22,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1495</b>	<b>62,79</b>	<b>40,41</b>	<b>208,06</b>	<b>1447,46</b>	<b>37,6</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
10 день								
Обед	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	1,72	2,17	3,02	38,28	1,14	№157
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	6,4	№95
	Азу	90	11,97	11,43	3,60	165,60	1,26	№325
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	3,6	№377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30	0	№575
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,10</b>	<b>23,90</b>	<b>67,21</b>	<b>580,68</b>	<b>12,6</b>	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	30	4,59	4,34	16,69	124,19	0,05	№59
	Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9,00	95,14	0	№307
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30	0	№385
	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,33	№419
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,94</b>	<b>12,42</b>	<b>85,06</b>	<b>539,00</b>	<b>0,38</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>46,04</b>	<b>36,32</b>	<b>152,27</b>	<b>1119,68</b>	<b>12,98</b>		

	Суммарный объем блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, гр.	Витамин "С"
1 день	1200	55,31	49,71	158,78	1320,88	9,02
2 день	1390	90,26	50,08	195,51	1592,63	19,03
3 день	1130	47,85	45,55	138,60	1154,20	18,34
4 день	1325	61,13	46,05	147,76	1249,80	32,37
5 день	1160	55,24	32,30	124,74	1011,02	16,38
6 день	1140	43,76	42,38	147,35	1145,10	5,00
7 день	1200	47,59	41,55	128,92	1069,90	26,99
8 день	1180	44,64	28,92	172,30	1127,94	9,77
9 день	1495	62,79	40,41	208,06	1447,46	37,60
10 день	1280	46,04	36,32	152,27	1119,68	12,98
<b>Итого за весь период</b>	<b>11300</b>	<b>499,30</b>	<b>363,53</b>	<b>1415,52</b>	<b>10917,73</b>	<b>178,46</b>
<b>Среднее суточное значение</b>	<b>1130,00</b>	<b>49,93</b>	<b>36,35</b>	<b>141,55</b>	<b>1091,77</b>	<b>17,85</b>