

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7
Ярославна»



О.Ю.Масленникова

Приказ № 95 от 03» 03 2025г.

Примерное десятидневное меню
группы продленного дня
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
с 03.03.2025г. по 30.05.2025г.

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
1 день								
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	1,86	№16
	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	5,8	№116
	Тефтели мясные с рисом- «ежики»	90	9,45	7,32	10,92	147,375	0	№350
	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,66	34,33	252,51	0	№389
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	765	32,85	19,02	100,19	721,585	7,86	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0	№543
	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240	0,46	№268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	№462
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	435	22,42	30,72	58,13	597,5	1,16	
	Итого за день:	1200	55,27	49,74	158,32	1319,085	9,02	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
2 день								
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,3	3,86	6,02	64,62	1,89	№46
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	5,68	№100
	Оладьи из печени по кунцевски	90	15,3	4,77	12,6	155,7	6,03	№357
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0	№256
	Соус молочный густой	30	1,19	3,74	2,4	48,03	0,17	№407
	Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	795	30,26	22,14	115,79	784,15	13,77	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	150	44,4	11,7	47,85	474	0,45	№286
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	№471
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	4,6	№122
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	445	10,98	11,12	40,74	305,9	4,8	
	Итого за день:	1240	41,24	33,26	156,53	1090,05	18,57	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
3 день								
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	1,08	№25
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	6,4	№95
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	9,9	№334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	705	28,36	22,15	72,66	603,3	17,58	
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	0,46	№268
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	435	19,89	27,48	58,56	559,74	0,76	
	Итого за день:	1140	48,25	49,63	131,22	1163,04	18,34	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
4 день								
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54,6	3,12	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	6,8	№104
	Рагу из птицы	180	21	19	15,9	319	8,3	№376
	Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	705	27,86	27	78,06	666,7	18,22	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№267
	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	0	№279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	№471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	435	32,49	18,15	55,5	515,9	0,2	
	Итого за день:	1140	60,35	45,15	133,56	1182,6	18,42	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
5 день								
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	8,82	1,08	107,4	0,9	№46
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	№115
	Котлеты мясные	90	15,84	11,07	13,5	218,7	0	№339
	Икра свекольная	150	2,21	5,4	12,75	108	11,1	№53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	765	31,27	28,91	83,21	719,8	15,34	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	30	4,59	4,34	16,69	124,19	0,05	№59
	Рыба, запеченная в омлете	150	22,125	5,5	5,75	161,25	0,75	№300
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	405	28,815	10,14	44,04	381,94	0,8	
	Итого за день:	1170	60,085	39,05	127,25	1101,74	16,14	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
6 день								
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53,4	3,24	№22
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,35	12,56	98,88	2,5	№68
	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0	№375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	705	21,51	15,21	87,7	574,68	5,94	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,2	2,7	17,9	109	0	№535 552 557
	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240	0,46	№268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	№465
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	435	20,82	25,02	47,03	495,5	1,16	
Итого за день:		1140	42,33	40,23	134,73	1070,18	7,1	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
7 день								
Обед	Сельдь с луком	60	5,46	5,58	2,1	81	1,8	№316
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	3,04	№129
	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,55	2,97	232,2	0	№327
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	№377
	Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	765	34,65	33,19	78,15	740,1	8,44	
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	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	435	12,9	8,2	54,7	344	17,55	
	Итого за день:	1200	47,55	41,39	132,85	1084,1	25,99	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
8 день								
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	138,78	№26
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,35	12,56	98,88	2,5	№68
	Суфле из птицы	90	11,58	11,475	3,93	165,38	0,45	№368
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,68	36,65	203,08	0	№205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	765	25,84	23,99	106,02	743,64	141,93	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	0	582
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103	2	№299
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	415	18,75	4,95	65,8	382,5	2	
	Итого за день:	1180	44,59	28,935	171,82	1126,14	143,93	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
9 день								
Обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	№47
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6	6,32	№98
	Печень, тушенная в соусе	90	14,94	7,2	8,37	158,4	2,25	№359
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,36	37,7	242,16	0	№202
	Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	765	31,08	21,8	112,91	771,66	12,29	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	0,3	№285
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	№471
	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,85	6,45	14,025	127,5	9	№177
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	545	30,39	17,65	79,925	601,4	9,8	
	Итого за день:	1310	61,47	39,45	192,835	1373,06	22,09	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
10 день								
Обед	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	1,72	2,18	3,02	38,28	1,14	№157
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	6,4	№95
	Азу	90	11,97	11,43	3,6	165,6	1,26	№325
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	№377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0	№575
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
	Итого:	765	24,44	23,97	69,2	590,58	12,6	
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	95,14	0	№307
	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,06	0	№385
	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,33	№419
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573
	Итого:	500	21,43	11,7	79,88	509,76	0,38	
	Итого за день:	1265	45,87	35,67	149,08	1100,34	12,98	

	Суммар ный объем	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет.ц енность, гр.	Витамин "С"
	сад	сад	сад	сад	сад	сад
1 день	1200	55,27	49,74	158,32	1319,085	9,02
2 день	1240	41,24	33,26	156,53	1090,05	18,57
3 день	1140	48,25	49,63	131,22	1163,04	18,34
4 день	1140	60,35	45,15	133,56	1182,6	18,42
5 день	1170	60,085	39,05	127,25	1101,74	16,14
6 день	1140	42,33	40,23	134,73	1070,18	7,1
7 день	1200	47,55	41,39	132,85	1084,1	25,99
8 день	1180	44,59	28,935	171,82	1126,14	143,93
9 день	1310	61,47	39,45	192,84	1373,06	22,09
10 день	1265	45,87	35,67	149,08	1100,34	12,98
Итого за весь период	10785	451,74	352,77	1329,9	10291,25	283,56
Среднее суточное значени	1078,50	45,17	35,28	132,99	1029,13	28,36