

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МАДОУ «ЦРР-детский сад
№7 Ярославна»



К.А.Мироненко

Приказ № 289

от « 31 » 08 2026г.

Примерное десятидневное меню
группы продленного дня
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
с 01.09.2026г. по 30.09.2026г.

1 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	№1
	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	5,8	№116
	Тефтели мясные с рисом- «ежики»	70	7,35	5,69	8,49	114,625	0	№350
	Пюре из гороха с маслом	130	13,95	3,17	29,75	218,84	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:	725	28,99	16,9	96,66	670,765	16,2	
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:	1160	51,41	47,62	154,79	1268,265	17,36	

2 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,66	2,1	43,8	8,04	№18
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	5,68	№100
	Оладьи из печени по кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	№357
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	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:	765	27,12	20,75	106,53	721,43	19,25	
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:	1210	38,1	31,87	147,27	1027,33	24,05	

3 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	7,8	№2
	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	27,94	21,55	72,48	595,5	24,3	
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	47,83	49,03	131,04	1155,24	25,06	

4 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	2,52	№15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	6,8	№104
	Рагу из мяса	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	27,5	26,94	75,12	652,9	17,62	
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	59,99	45,09	130,62	1168,8	17,82	

5 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод	К/кал		
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42	10,2	№5
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	№115
	Котлеты мясные	70	12,32	8,61	10,5	170,1	0	№339
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,11	5,7	31,8	131	15,3	№440
	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:	745	23,37	21,53	100,04	628,8	28,84	
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:	1150	52,185	31,67	144,08	1010,74	29,64	

6 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	№1
	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	21,78	15,15	88,24	577,68	12,9	
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	42,6	40,17	135,27	1073,18	14,06	

7 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевол			
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	80	16	15,6	2,64	206,4	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:	755	32,65	31,24	77,82	714,3	8,44	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	60	7,8	2,8	21,7	144	0	№531 №567
	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:	1190	45,55	39,44	132,52	1058,3	25,99	

8 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет,	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед	Овощи свежие порциями (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	№148
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,35	12,56	98,88	2,5	№68
	Суфле из птицы	70	9,01	8,925	3,06	128,63	0,35	№368
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	4,06	31,76	176	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:	725	22,37	17,22	96,84	631,81	5,15	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	0	582
	Рыба, тушенная 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:	1140	41,12	22,17	162,64	1014,31	7,15	

9 День	Наименование блюда	Выход блюда сада от 7 до 11 лет.	Химический состав, гр.			Энергетическа я ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	№1
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6	6,32	№98
	Печень, тушенная в соусе	70	11,62	5,6	6,51	123,2	1,75	№359
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	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:	725	26,54	19,23	107,1	707,77	18,27	
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:	1270	56,93	36,88	187,025	1309,17	28,07	

10 День	Наименование блюда	Выход блюда сала от 7	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витами н «С»	№ рецепту ры
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	8,82	1,08	107,4	0,9	№46
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	6,4	№95
	Азу	70	9,31	8,89	2,8	128,8	0,98	№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:	745	25,94	28,07	66,46	622,9	12,08	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	30	4,59	4,34	16,69	124,19	0,05	№59
	Котлета рыбная	70	9	1,1	7	74	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:	480	18,86	11,39	77,88	488,62	0,38	
	Итого за день:	1225	44,8	39,46	144,34	1111,52	12,46	