

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7  
Ярославна»

О.Ю. Масленникова  
Приказ № 129 от « 13 » 04 2026г.



Примерное десятидневное меню  
группы продленного дня  
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»  
с 15.04.2026г. по 29.05.2026г.

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	Овощи отварные (морковь)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>33,21</b>	<b>17,7</b>	<b>100,85</b>	<b>713,785</b>	<b>18,72</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>22,42</b>	<b>30,72</b>	<b>58,13</b>	<b>597,5</b>	<b>1,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>55,63</b>	<b>48,42</b>	<b>158,98</b>	<b>1311,285</b>	<b>19,88</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
<b>2 день</b>								
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>29,8</b>	<b>20,56</b>	<b>111,99</b>	<b>752,53</b>	<b>24,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№267
	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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>60,48</b>	<b>27,42</b>	<b>88,89</b>	<b>842,9</b>	<b>5,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>90,28</b>	<b>47,98</b>	<b>200,88</b>	<b>1595,43</b>	<b>29,85</b>	

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	Овощи отварные (морковь)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>28,06</b>	<b>20,77</b>	<b>71,4</b>	<b>584,7</b>	<b>29,22</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>19,89</b>	<b>27,48</b>	<b>58,56</b>	<b>559,74</b>	<b>0,76</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1140</b>	<b>47,95</b>	<b>48,25</b>	<b>129,96</b>	<b>1144,44</b>	<b>29,98</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11 лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамины "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
4 день								
Обед	Овощи отварные (свекла)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>27,86</b>	<b>25,62</b>	<b>75,78</b>	<b>645,1</b>	<b>27,82</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>32,49</b>	<b>18,15</b>	<b>55,5</b>	<b>515,9</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1140</b>	<b>60,35</b>	<b>43,77</b>	<b>131,28</b>	<b>1161</b>	<b>28,02</b>	

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.		
<b>5 день</b>								
<b>Обед</b>	Овощи отварные (морковь)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27,13</b>	<b>22,67</b>	<b>103,4</b>	<b>668,4</b>	<b>31,36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>28,815</b>	<b>10,14</b>	<b>44,04</b>	<b>381,94</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1170</b>	<b>55,945</b>	<b>32,81</b>	<b>147,44</b>	<b>1050,34</b>	<b>32,16</b>	

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.		
<b>6 день</b>								
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>21,75</b>	<b>13,83</b>	<b>85,42</b>	<b>554,28</b>	<b>15,42</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,2	2,7	17,9	109	0	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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>20,82</b>	<b>25,02</b>	<b>47,03</b>	<b>495,5</b>	<b>1,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1140</b>	<b>42,57</b>	<b>38,85</b>	<b>132,45</b>	<b>1049,78</b>	<b>16,58</b>	

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	Овощи отварные (морковь)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	3,04	№129
	Гуляш	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
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>30,03</b>	<b>29,89</b>	<b>78,27</b>	<b>692,1</b>	<b>19,36</b>		
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№267
	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
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>18</b>	<b>12,8</b>	<b>55</b>	<b>407</b>	<b>17,55</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1240</b>	<b>48,03</b>	<b>42,69</b>	<b>133,27</b>	<b>1099,1</b>	<b>36,91</b>	

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	Овощи отварные (свекла)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>25,84</b>	<b>22,61</b>	<b>103,68</b>	<b>722,04</b>	<b>15,87</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>18,75</b>	<b>4,95</b>	<b>65,8</b>	<b>382,5</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1180</b>	<b>44,59</b>	<b>27,555</b>	<b>169,48</b>	<b>1104,54</b>	<b>17,87</b>	

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	Овощи отварные (морковь)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>30,96</b>	<b>20,36</b>	<b>111,17</b>	<b>751,86</b>	<b>21,29</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>30,39</b>	<b>17,65</b>	<b>79,925</b>	<b>601,4</b>	<b>9,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>61,35</b>	<b>38,01</b>	<b>191,095</b>	<b>1353,26</b>	<b>31,09</b>	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витам ин "С"	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
10 день								
Обед	Овощи отварные (свекла)	60	0,84	2,28	2,22	33	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>23,56</b>	<b>24,07</b>	<b>68,4</b>	<b>585,3</b>	<b>24,18</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,43</b>	<b>11,7</b>	<b>79,88</b>	<b>509,76</b>	<b>0,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1265</b>	<b>44,99</b>	<b>35,77</b>	<b>148,28</b>	<b>1095,06</b>	<b>24,56</b>	

	Суммарный объем	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет.ц енность, гр.	Витамин "С"
	сад	сад	сад	сад	сад	сад
<b>1 день</b>	1200	55,63	48,42	158,98	1311,285	19,88
<b>2 день</b>	1430	90,28	47,98	200,88	1595,43	29,85
<b>3 день</b>	1140	47,95	48,25	129,96	1144,44	29,98
<b>4 день</b>	1140	60,35	43,77	131,28	1161	28,02
<b>5 день</b>	1170	55,945	32,81	147,44	1050,34	32,16
<b>6 день</b>	1140	42,57	38,85	132,45	1049,78	16,58
<b>7 день</b>	1240	48,03	42,69	133,27	1099,1	36,91
<b>8 день</b>	1180	44,59	27,555	169,48	1104,54	17,87
<b>9 день</b>	1310	61,35	38,01	191,1	1353,26	31,09
<b>10 день</b>	1265	44,99	35,77	148,28	1095,06	24,56
<b>Итого за весь период</b>	<b>11015</b>	<b>496,06</b>	<b>355,69</b>	<b>1384,1</b>	<b>10652,95</b>	<b>247,02</b>
<b>Среднее суточное значен</b>	<b>1101,50</b>	<b>49,61</b>	<b>35,57</b>	<b>138,41</b>	<b>1065,30</b>	<b>24,70</b>