Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 "ЯРОСЛАВНА"
DN: C=RU, S=Алтайский край, STREET=ПР-КТ РУБЦОВСКИЙ Д.55, L=Рубцовск, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 ""ЯРОСЛАВНА""", ОГРН=1022200808310, СНИЛС=10757124242, ИНН ЮЛ=2209010766, ИНН=220903560058, E=ledenev-86@mail.ru, G=Ольга Юрьевна, SN=Масленникова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 ""ЯРОСЛАВНА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-11-12 15:14:51
Foxit Reader Версия: 9.7.0

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7 Ярославна»
_____ О.Ю.Масленникова
Приказ № 369 от « 12 » 11 2026г.

Примерное десятидневное меню
группы продленного дня
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
с 16.11.2026г. по 28.02.2027г.

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
1 день								
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	6,3	14	8,89	186,55	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**	**27,94**	**25,21**	**97,06**	**742,69**	**16,2**	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	60	3,47	6,36	31,53	197,24	0	№415
	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,85	6,45	14,025	127,5	9	№177
	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**	**11,52**	**15,91**	**71,655**	**477,24**	**9,7**	
	Итого за день:	**1160**	**39,46**	**41,12**	**168,715**	**1219,93**	**25,9**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
2 день								
Обед	Салат овощной с зеленым	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	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**	**27,82**	**20,95**	**110,45**	**742,25**	**13,1**	
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 картофельный	200	2,6	2,7	8,6	69	6,56	№112
	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**	**6,14**	**4,7**	**41,3**	**230,9**	**6,76**	
	Итого за день:	**1210**	**33,96**	**25,65**	**151,75**	**973,15**	**19,86**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
3 день								
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
	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**	**19,53**	**20,405**	**92**	**630,13**	**14,75**	
Уплотненный полдник	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
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	3,12	№377
	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:	**525**	**32,3**	**19,95**	**64,94**	**569,9**	**3,62**	
	Итого за день:	**1250**	**51,83**	**40,36**	**156,94**	**1200,03**	**18,37**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
4 день								
Обед	Салат из свеклы с чесноком	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	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	0	№256
	Ватрушка с творожным сладким фаршем	60	7,8	2,8	21,7	144	0	№531 №567
	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**	**14,71**	**7,39**	**68,91**	**400,4**	**0**	
	Итого за день:	**1120**	**42,21**	**34,33**	**144,03**	**1053,3**	**17,62**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
5 день								
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	№1
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	№115
	Котлеты мясные	70	7,49	15,12	5,6	189,07	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**	**18,81**	**28,04**	**98,32**	**662,17**	**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**	**47,625**	**38,18**	**142,36**	**1044,11**	**29,64**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
6 день								
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
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	4,6	№122
	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:	**485**	**15,34**	**14,52**	**51,84**	**399,5**	**5,3**	
	Итого за день:	**1190**	**37,12**	**29,67**	**140,08**	**977,18**	**18,2**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
7 день			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
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	9,2	22,8	3,12	255,28	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**	**25,85**	**38,44**	**78,3**	**763,18**	**8,44**	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0	№543
	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**	**9,4**	**13,4**	**61,8**	**405**	**17,55**	
	Итого за день:	**1190**	**35,25**	**51,84**	**140,1**	**1168,18**	**25,99**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
8 день								
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	№26
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,35	12,56	98,88	2,5	№68
	Жаркое по домашнему	180	9,9	19,8	19,98	298,98	13,5	№328
	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**	**20,58**	**27,63**	**85,42**	**674,16**	**20,82**	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	0	№580-582
	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:	**1120**	**39,33**	**32,58**	**151,22**	**1056,66**	**22,82**	

День	Наименование блюда	Выход блюда с 7 до 11лет, гр	Химический состав, гр.			Энергетическая ценность, гр.	Витамин "С"	№ рецептуры
10 день			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калор.		
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	7,21	17,43	3,36	199,36	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**	**23,84**	**36,61**	**67,02**	**693,46**	**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**	**42,70**	**48,00**	**144,90**	**1182,08**	**12,46**	

День	Суммарный объем блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.ценность, гр.	Витамин "С"
	сад	сад	сад	сад	сад	сад
1 день	1160	39,46	41,12	168,715	1219,93	25,9
2 день	1210	33,96	25,65	151,75	973,15	19,86
3 день	1250	51,83	40,355	156,94	1200,03	18,37
4 день	1120	42,21	34,33	144,03	1053,3	17,62
5 день	1150	47,625	38,18	142,36	1044,11	29,64
6 день	1190	37,12	29,67	140,08	977,18	18,2
7 день	1190	35,25	51,84	140,1	1168,18	25,99
8 день	1120	39,33	32,58	151,22	1056,66	22,82
9 день	1270	57,02	37	185,945	1305,57	21,59
10 день	1225	42,7	48	144,9	1182,08	12,46
Итого за весь период	**10725**	**387,045**	**337,605**	**1357,325**	**9960,26**	**186,55**
Среднее суточное значение	**1072,50**	**38,70**	**33,76**	**135,73**	**996,03**	**18,66**