

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №22 «Солнышко»

А.В. Морозенко

20.09.2024 г.



10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников,
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 1-го до 7 лет
муниципального учреждения города

Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Солнышко»

Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню. 1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
90	Каша манная молочная	150/200	Манка 18/23; молоко 100/120; сахар 3,75; масло сливочное 4/5
248	Какао с молоком	150/200	Какао 1/2; сахар 10/12; молоко 75
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
96	Масло сливочное	4/5	Масло сливочное 4/5
Второй завтрак			
256	Напиток из шиповника	150	Плоды шиповника 11,25; сахар 9
Обед			
78	Икра кабачковая	40/60	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43/64,5
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	Масло растит.1,6/2,5; макароны 6/10; картофель 72/115,65; лук 7,5/10; морковь 8,5/12,5; соль 3/5
161	Котлета из говядины	60/80	Котлета п\ф 80/100,масло слив. 2
206	Картофельное пюре	100/120	Картофель 140,3/167; молоко 16/19; масло сливочное 4,5/5
239	Компот из сухофруктов	150/200	Сухофрукты 11,25/15; сахар 9/12
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
Полдник			
271	Сдоба	45	Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст.2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука пшеничная 31,3; сахар 3,3
255	Снежок – кисломолочный продукт	150	Снежок 153 (промышленный выпуск)
Ужин			
144	Рыба, тушенная с овощами в томате	80/100	Филе минтая 73/97, морковь 18; лук 8/11,2; масло раст.4; томат 3/5
192	Рис припущенный	100	Рис 34,5; масло сливочное 4,5
263/264	Чай с сахаром	150/200	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша Боярская молочная	150/200	Пшено 23/28; молоко 91/122; сахар 4; масло слив. 4/5; изюм 2
260	Чай с лимоном	150/200	Лимон 7/8; чай 0,4/0,5; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
97	Сыр	8/10	Сыр 8,5 /10,5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоко	100	Яблоко 100
Обед			
22	Салат из отварной свеклы	40/60	Свекла 53/80; масло растительное 4/6
36	Суп гороховый	150/200	Картофель 60,2/67,2; морковь 9/10; лук 9/10; горох 15,3/17; масло слив. 3/4; соль 3/5
	Гренки пшеничные	8/10	Хлеб 15/19
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	80	Говядина п/ф 67, морковь 2 и морковь 5,36(7,36) ; лук 2; Молоко 40; масло сливочное 2; мука 2-соус молочный
200	Каша гречневая рассыпчатая	120/130	Крупа греча 40/43; масло сливочное 4/5
239	Компот из кураги	150/200	Курага 11,25/15; сахар 9/12
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
	Печенье	15/40	Печенье 15/40
Т.К №80	Сок	150/160	Сок 150/160 (промышленный выпуск)
Ужин			
128	Пудинг творожный запеченный	110	Творог 84; сметана 2.7; яйцо 7,3; манка 9; сахар 8,8; масло слив.3;изюм 11
647	Соус фруктовый из повидла	50/60	повидло 6/7.5; крахмал 1,5/1.8; сахар 2
261	Чай с молоком кипяченным и сахаром	180/200	Чай 0,4/0,5; сахар 8/9; молоко 41,8/46,5
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша овсяная из «Геркулеса»	150/200	Молоко 100/120; геркулес 22,5/30; сахар 3,75; масло сливочное 4/5
253	Кофейный напиток с молоком	150/200	Молоко 75; кофе 2/2.5; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
97	Сыр	8/10	Сыр 8,5/10.5
Второй завтрак			
Т.К №78	Мандарин	100	Мандарин 100
Обед			
18	Икра морковная	40/60	Морковь 40/60; лук 8,4/12.6;масло растит. 3,2/4.8 ; томат 4/5
47	Суп «Лапша домашняя»	150/200	Яйцо 4,4/4.5; морковь 11,25/12.4; лук 4,5/4.8; мука 18/20; масло сливочное 4; соль 3
180	Плов из отварных кур	130/150	Морковь 10/12; лук 16/19; рис 35/42; масло растит. 7/8; филе кур 73/88
239	Компот изюма	150/200	Изюм 11,25/15; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
786	Булочка «Творожная»	50	Молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; сахар 4; масло растит. 1; мука 30; масло слив.1; дрожжи 1
251	Йогурт-кисломолочный продукт	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск)
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	Масло сливочное 2; молоко 105/140; макароны 13,5/18; сахар 1,5/2
263/264	Чай с сахаром	150/200	Чай 04/ 0,45; сахар 8/9
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная	150/200	Молоко 100/120; сахар 3,75; крупа пшеничная 23/28; масло сливочное 4/5
248	Какао с молоком	150/200	Какао 1/2; сахар 10/12; молоко 75
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
97	Масло сливочное	4/5	Масло сливочное 4/5
Второй завтрак			
Т.К №80	Сок	150	Сок 150 (промышленный выпуск)
Обед			
15	Икра кабачковая	40/60	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43/64.5
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	Сметана 8; картофель 29,3/40; капуста 50/68.8; морковь 12/16; лук 12; растит. масло 4/4.8; соль 3/5
400	Рыбное суфле	80/100	Молоко 15; яйцо 14/18; лук 6/8; мука 2,5/4; масло слив. 3,5/5; филе минтая 73/97
206	Картофельное пюре	100 /120	Картофель 140,30/167; молоко 16/19; масло сливочное 4,5/5
236	Кисель из кураги	150/200	Курага 11,25/15; сахар 9/12; крахмал 2,3/3
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
	Зефир	20/50	Зефир 20/50
263	Чай без сахара	180/200	Чай 0,45/0,5
Ужин			
111	Омлет натуральный	120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5
242	Компот из свежих яблок с лимоном	200	Яблоки 28; лимон 8; сахар 10
97	Сыр	8/10	Сыр 8,5/10,5
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба молочная	150/200	Молоко 100/120; сахар 3,75; рис 11,25/15; пшено 8,25 /11; масло слив.4/5
260	Чай с лимоном	150/200	Чай 04/0,5; сахар 10/12; лимон 7/8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
96	Масло сливочное	4/5	Масло сливочное 4/5
Второй завтрак			
Т.К №78	Банан	100	Банан 100
Обед			
78	Икра морковная	40/60	Морковь 40/60; лук 8,4/12,6; масло растит.3,2/4,8 ; томат 4/5
34	Свекольник со сметаной	150/200	Сметана 8; свекла 74/80; картофель 41,3/57,44; морковь 9/10; лук 10/13,3; масло раст.4; паста томат 2/2,7; сахар 1; соль 3
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	150/200	Картофель 140/200; морковь 8,3/10; лук 9,6/12; томат 2/2,7; масло сливочное 4/5,4; говядина п/ф 57/83
239	Компот из сухофруктов	150/200	С/ф 11,25/15; сахар 9/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
726	Блины с маслом сливочным	50	Молоко 15; яйцо 5,6; масло растр. 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло слив.3
261	Чай с сахаром	150	Чай 0,5; сахар 10
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	Молоко 105/140; греча 18; масло сливочное 2/3;сахар 1,5/2
263/264	Чай с сахаром	150/200	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша ячневая молочная	150/200	Молоко 100/120; крупа ячневая 23/28; сахар 3,75; масло сливочное 4/5
253	Кофейный напиток с молоком	150/200	Молоко 75; кофе 2 /2,5; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
97	Сыр	8/10	Сыр 8,5/10,5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоко	100	Яблоко 100
Обед			
78	Икра свекольная	40/60	Свекла 42/62; лук 8,5/12,6; масло растит. 3/5; томат 4/5
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	150/200	Картофель 90,2/100,2; лук 4,5/5; морковь 9/10; огурцы маринов. 12,6/14; крупа перловая 3,6/4; масло сливочное 4; сметана 8; соль 3/5
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	80 20/30	Тефтели п/ф 80; соус молочный 20/30(молоко 20/30; масло сливочное 1,6/2; мука 1,6/2,4)
206	Картофельное пюре	100/120	Картофель 140,3/167; молоко 16/19; масло сливочное 4,5/5
263	Чай с сахаром	150/200	чай 0,5, сахар 10
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
271	Пряник	15/40	Пряник 15/40
255	Молоко кипяченное	180/200	Молоко 190/210
Ужин			
117	Запеканка из творога	110	Творог 102; сметана 3,3; яйца 3,1; манка 7; сухарь 3,3; масло сливочное 3; сахар 6,6
№84	Повидло плодово-ягодное пропаренное	20	Повидло (производственный выпуск) 23
263/264	Чай без сахара	180/200	Чай 0,45/0,5
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая с маслом слив.	150/200	Молоко 100/120; рис 23,1/30,8; сахар 3,75; масло сливочное 4/5
248	Какао с молоком	150/200	Какао 1/2; сахар 10/12; молоко 75
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
96	Масло сливочное	4/5	Масло сливочное 4/5
Второй завтрак			
Т.К №78	Апельсин	100	Апельсин 100
Обед			
18	Икра кабачковая	40/60	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43/64,5
33	Суп-пюре из картофеля	150/200	Картофель 72/120; лук 7,5/10; морковь 3,7/5; молоко 22,5/30; масло слив.3/4; мука 3/4; соль 3/5
161	Биточки из говядины	60/80	Биточки п/ф 80/100; масло слив. 2
200	Капуста тушеная	120	Капуста 158; морковь 6; лук 8; масло растит 7; томат 3
239	Компот из изюма	150/200	Изюм 11,25/15; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
	Вафли	15/50	Вафли 15/50
Т.К.№80	Чай с молоком кипяченным	180/200	Молоко 41,8/46,5; чай 0,4/0,5
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	Масло сливочное 2; молоко 105/140; макароны 13,5/18; сахар 1,5/2
263/264	Чай с сахаром	150/200	Чай 0,4;сахар 8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшениная молочная	150/200	Молоко 100/120; сахар 3,75; пшено 23/28; масло сливочное 4/5
260	Чай с лимоном	150/200	Чай 0,4/0,5; сахар 10/12; лимон 7/8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
96	Масло сливочное	4/5	Масло сливочное 4/5
Второй завтрак			
Т.К №80	Сок	150	Сок (промышленный выпуск)150
Обед			
15	Икра морковная	40/60	Морковь 40/60 ;лук 8,4/12,6 ;масло растит.3,2/4,8;томат 4/5
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	Картофель 95/133,6; морковь 9/12,5; лук 5/6; масло сливочное 4/5; фрикадельки п/ф34; соль 3/5
179	Куры в соусе	80/100	Сметана 4/5; морковь 8/10; лук 10/12; мука 1,6/2; масло сливочное 3/3,75; филе кур 59/74
195	Макаронные изделия с маслом сливочным	100/120	Макаронны 30/44; масло сливочное 5,4/6,5
239	Компот из кураги	150/200	Курага 11,25/15; сахар 9/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
294/316	Пирожки печенные из сдобного теста с яблочным фаршем	70	Яйцо 4,9: сахар 2 ; мука 28+на подпыл1,4(29,4): масло растительное 3; дрожжи 1: яблоки 41,1: сахар 8,8
251	Снежок - кисломолочный продукт	150	Снежок 153 (промышленный выпуск)
Ужин			
111	Омлет натуральный	120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5
236	Чай с сахаром	150/200	Чай 0,4: сахар 8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню.9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба молочная	150/200	Молоко 100/120; сахар 3,75; рис 11,25/15; пшено 8,25/11; масло слив.4/5
253	Кофейный напиток с молоком	150/200	Молоко 75; кофе 2/2,5; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
97	Сыр	8/10	Сыр 8,5/10,5
Второй завтрак			
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты 11,25; сахар 9
	Икра кабачковая	40/60	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43/64,5
27	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/200	Картофель 20/26,72; капуста 18/20; морковь 9,45/10,4; свекла 36/40; лук 7/8; масло растит. 4; сметана 8; соль 3/5
143	Рыба ,тушенная в сметанном соусе	80/100	Сметана12/15; морковь 18/23; лук 8/11; мука 1; масло слив. 4/5; филе минтая 73/97
204	Картофель отварной	100/130	Картофель 163/221; масло сливочное 5/6
263/264	Кисель из изюма	180/200	Изюм 13,5/15; сахар 8/10; крахмал 2,4/3
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
770	Булочка Дорожная	50	Мука 30,5; мука в крошку 2+ мука на подпыл 1(33,5); сахар 6; масло сливочное 6; дрожжи 1; соль 0,3; масло растит.1
	Сок	150/160	Сок 150/160 (промышленный выпуск)
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	Молоко 105/140; греча 18; масло сливочное 2/3;сахар 1,5/2
263/264	Чай с сахаром	150/200	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Меню. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная	150/200	Молоко 100/120; крупа ячневая 23/28; сахар 3,75; масло 4/5
250	Какао с молоком	150/200	Какао 1/2; сахар 10/12; молоко 75
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
96	Масло сливочное	4/5	Масло сливочное 4/5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоко	100	Яблоко 100
Обед			
	Икра свекольная	40/60	Свекла 42/62; лук 8,5/12,6; масло растит. 3/5; томат 4/5
42	Суп картофельный с клецками	150/200	Масло слив.1,5/2;яйцо 4,4; мука 8; картоф.33,75/50; лук 6,5/9,6; морковь 6,8/10; соль 3/5
161	Шницель из говядины	60/80	Шницель п/ф 80/100; масло слив. 2
77	Рагу из овощей	100	Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растит. 4; томат 2
239	Компот из изюма	150/200	Изюм 11,25/15; сахар 10/12
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25
	Хлеб ржаной	20/25	Хлеб ржаной 20/25
Полдник			
280	Печенье	15/40	Печенье 15/40
251	Йогурт кисломолочный	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск)
Ужин			
63	Сырники творожные со сгущенным молоком	110 30	Творог 100; мука 20; яйцо 3,7;сахар 5;масло слив.2; масло растит.4 Молоко сгущенное 33
263/264	Чай с сахаром	150/200	Чай 0,4/0,5; сахар 8/10
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный 20/25

Примечание: закладку картофеля в блюдо проводить с учетом % отходов по сезону (см. таблицу приложения 10 стр.52 сборника рецептов блюд)