

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Центр развития ребёнка-
детский сад № 25 «Василёк»
Бочкова Е.В. _____

02.05.2023 г.

10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников,
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 1,6-х до 7 лет
муниципального учреждения города
Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

Сан ПиН 2.3/2..4:3590-20

1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
90	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5; 150/4;		Масло слив. 5/4; молоко 120/100; манка 23/18; сахар 3,75;
248	Какао с молоком	150/200		Молоко 100/75; сахар 12/ 10; какао 2/1;
96	Масло сливочное	5/4		Масло слив. 5/4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К №78	Яблоко	100/100		Яблоко 100;
Обед				
36	Суп гороховый	200/150		Масло слив. 4/3; горох 17/15,3; картофель 67,2/ 60,2; лук 10/9; морковь 10/9; соль 5/3
58	Гренки ржано-пшеничные	10/8		Хлеб 19/15 ржано-пшеничный;
161	Котлета из говядины	80/60		Котлета п/ф 100/80; масло слив. 2/2;
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120/100		Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 167/140,3
239	Компот из сухофруктов	200/150		Сахар 12/9; сухофрукты 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	21/25		Хлеб ржано-пшеничный 21/25;
Полдник				
280	Сдоба	45		Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;
251	Снежок – кисломолочный продукт	200/150		Снежок 204/153;
Ужин				
144	Рыба с овощами в томате	100/110		Филе минтая 107/103; масло растит. 5,5/5,4; лук 12,4/11,4; морковь 23,8/23; томат 4,4/4,2
192	Рис припущенный	100		Масло слив. 4.5; рис 34.5;
263/264	Чай с сахаром	200/180		Сахар 8; чай 0.4
Т.К. 77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
90	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/5;150/4		Масло слив.5/4; молоко 120/100; рис 30,8/23,1; сахар 3,25
260	Чай с лимоном	200/150		Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
97	Сыр			Сыр 10,5/8,5
Второй завтрак				
256	Напиток из шиповника	150		Сахар 9; плоды шиповника 11.25;
Обед				
22	Салат из отварной свеклы	60/ 40		Масло растит 6/4; свекла 80/53;
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/150		Масло растит. 2,5/1,6;макароны 10/6; картофель 75,2/115.65; лук 12/7,2; морковь 12,5/7,5; соль 5/3;
161	Биточки п/ф	80/60		Биточки 100/80, масло сливочное 2/2
204	Картофель отварной	130/100		Картофель221,4/177,4 масло сливочное 6/5
236	Компот из кураги	200/150		Сахар 12/9; курага 15/11.25;
Т.К. 77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
Т.К.81	Печенье	40/15		Печенье 40/15;
Т.К.80	Сок	150		Сок 150
Ужин				
128	Пудинг творожный запеченный	110		Масло слив. 3; сметана 2.7; творог 84; яйцо 7.3; манка 9; сахар 8.8;
647	Соус фруктовый из повидла	60/50		Крахмал 1.8/1.5; сахар 2/2; повидло 7.5/6;
261	Чай с молоком кипяченным	200/200		Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
85	Каша боярская молочная с маслом сл.	200/4; 150/3;		Масло слив. 5/4; молоко122/91; пшено 28/23; сахар 4; изюм 2/1,7
253	Кофейный напиток с молоком	200/150		Молоко 100/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К №78	Мандарин	100/100		Мандарин 100;
Обед				
47	Суп лапша домашняя	200/150		Масло слив. 4/4; яйцо 4,5/4.4; мука 20/18; лук 4,8/4.5; морковь 12,4/11.25; соль 5/3;
180	Плов из отварных кур	150/130		Филе грудки 74/64; масло раст.8/7; рис35/30 ; лук 15,8/13,8; морковь 10/8,6;
236	Компот изюма	200/150		Сахар 12/9; изюм 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
786	Булочка «Творожная»	50/50		Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 1; молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; мука 30; сахар 4;
251	Йогурт-кисломолочный продукт	200/150		Йогурт фруктовый 204/153;
Ужин				
86	Каша гречневая молочная с маслом слив.	200/5;150/4		Масло слив. 5/4; молоко120/100; греча 28/23; сахар 3.75
263/264	Чай с сахаром	200/180		Сахар 10/9; чай 0.5/0.45;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5; 150/4;		Масло слив. 5/4; молоко 120/100; крупа пшеничная 28/23; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	200/150		Молоко 100/75; сахар 12/10; какао 2/1;
96	Масло сливочное	5/4		Масло слив. 5/4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К.80	Сок	150/160		Сок 150/160
Обед				
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8; 150/8		Масло раст. 4,8/4; сметана 8/8; картофель 40/36,8; капуста 55,2/50; лук 12/12; морковь 12,8/11,7; соль 5/3
400	Рыбное суфле (горбуша, минтай, треска)	100/80		Филе рыбы 97/73; масло слив. 5/3,5; молоко 22/15; яйцо 18/14; мука 4/2,5; лук 8/6;
206	Картофельное пюре с маслом слив	120 /100		Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 167/140,3;
236	Кисель из кураги	200/150		Крахмал 3/2.3; сахар 12/9; курага 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
Т.К.81	Зефир	50/20		Зефир 50/20;
263	Чай без сахара	200/180		Чай 0.5/0.45;
Ужин				
		250/200		
111	Омлет	120		масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;
263/264	Чай с сахаром	200/180		Чай 0,4, сахар 8
97	Сыр	14		Сыр 15;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;

5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
84	Каша Дружба молочная с маслом слив.	200/5; 150/4;		Масло слив5/4; молоко 120/100; рис 15/11,25; пшено 11/8,25; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	200/150		Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;
96	Масло сливочное	5/4		Масло слив. 5/4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К №78	Яблоко	100/100		яблоко 100;
Обед				
34	Свекольник со сметаной	200/8;150/8;		Масло раст.4/4; сметана 8/8; сахар 1/1; картофель 57,44/51,8; лук 9,6/9; морковь 10/9; свекла 64/58 томат 2,4/2; соль 5/3;
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	200/150		Говядина 83/57; масло слив. 5,4/ 4;; лук 12/9.6; морковь 10/8.3; томат 2,7/2; картофель 200/140
236	Кисель из изюма	200/150		Сахар 12/9; крахмал3/2,3; изюм 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
726	Блины с маслом сливочным	50/3;50/ 3		Дрожжи 1; масло слив.3; масло раст. 2; молоко 15; яйцо 4; мука 25; сахар 1;
263/264	Чай с сахаром	200/150		сахар 10/8; чай 0.5/0.4;
Ужин				
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2; 150/2;		Масло слив. 2/2; молоко 140/105; макароны 18/13,5; сахар 2/1,5;
263	Чай с сахаром	200/180		Сахар 8; чай 0.4
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	Каша ячневая молочная с маслом слив.	150/5; 130/4;		Масло слив. 5/4; молоко 120/100; крупа ячневая 28/23; сахар 3.75;
253	Кофейный напиток с молоком	200/150		Молоко 100/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
97	Сыр	10/8		Сыр 10.5/8.5;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К.№78	Яблоки свежие	100/100		Яблоки 100;
Обед				
78	Икра свекольная	60/ 40		Масло раст. 5/3; лук 12.6/8.5; свекла 62/42; томат 5/4;
56	Щи со сметаной	200/150		Масло растит.4,8/4 ; сметана 8/8; картофель40/36,8 ; лук 12/12; капуста 55,2/50; морковь 12,8/11,7; соль 5/4;
161	Биточки из говядины	80/60		Биточки п/ф 100/80; масло слив. 2/2;
204	Картофель отварной с маслом слив.	130/ 100		Масло слив. 6/5; картофель 221,4/177,4
239	Компот из сухофруктов	200/150		Сахар 12/9; сухофрукты 15/11,25
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
Т.К.81	Печенье	40/15		Печенье 40/15;
255	Молоко кипяченое	200/180		Молоко 210/190;
Ужин				
117	Запеканка творожная	110		Масло слив. 3; молоко 7,8/8; сметана 3,3; творог 103,4; яйцо 3,5; манка 7,1; сахар 6,6
84	Молоко сгущенное цельное с сахаром (пропаренное)	40/30		Молоко сгущенное цельное с сахаром 43/33.
263/264	Чай с сахаром	200/200		Сахар 8; чай 0.4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
98	Каша рисовая молочная маслом слив.	200/5; 150/4;		Масло слив. 5/4; молоко 120/100; рис 30,8/23.1; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	200/150		Молоко 100/75; сахар 12/10; какао 2/1;
96	Масло сливочное	5/4		Масло слив. 5/4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К №78	Апельсин свежий	100/100		Апельсин 100;
Обед				
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	200,8;150,8;		Масло слив. 4/4; сметана 8/8; крупа перловая 4/3,6; картофель 100,2/90,2; лук 5/4,5; морковь 10/9; огурцы маринованные 14/12,6; соль 5/4
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	80/80 30/20		Тефтели п/ф 40/40; масло слив. 2/2(термическая обраб.)+ масло слив. 2.4/1.6 (4.4/3.6); молоко 30/20; мука 2.4/1.6; .
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120/100		Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 167/140,3
239	Компот из изюма	200/150		Сахар 12/9; изюм 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
770	Булочка дорожная	50/50		Дрожжи 1; масло слив. 6; масло раст. 1; мука 30.5; мука в крошку 2+мука на подпыл 1 (33.5); сахар 6;
Т.К.80	Сок	150		Сок 150
Ужин				
43	Суп молочный с гречневой крупой	200/3;150/2;		Масло слив. 3/2; молоко 140/105; греча 18/13,5; сахар 2/1,5;
263/264	Чай с сахаром	200/150		Чай 0,4;сахар 8
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5;150/4;		Масло слив. 5/4; молоко 120/100; крупа пшеничная 28/23; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	200/150		Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;
96	Масло сливочное	5/4		Масло слив. 5/4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К.80	Сок	150		Сок 150
Обед				
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25; 150/25;		Фрикадельки п/ф 34/34; масло слив. 4/4; картофель 133,6/120,3; лук 6/5; морковь 10/9; соль 5/3;
179	Куры в соусе	100/80		Филе кур 74/59; масло слив. 3.75/3; сметана 5/4; мука 2/1.6; лук 12/10; морковь 10/8;
195	Макароны с маслом	120/100		Масло слив. 6.5/5.4; макароны 44/30;
239	Компот из кураги	200/150		Сахар 12/9; курага 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
294/316	Крендель сахарный	50/50		дрожжи 1; масло слив 1; масло растительное 2; яйцо 4; Мука33,3;сахар 6,
251	Снежок - кисломолочный продукт	200/150		Снежок 204/153;
Ужин				
161	котлета п\ф	60		котлета п/ф 80 + масло слив.2;
206	Картофельное пюре	120/100		Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель167/140,3;
263/264	Чай с сахаром	200/180		Сахар 8, чай 0,4
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
98	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5;150/4		Масло слив5/4; молоко120/100; манка 23/18; сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	200/150		Молоко100/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
239	Компот из сухофруктов	150		Сахар 9; сухофрукты 11.25;
Обед				
27	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/8;150/8		Масло растит. 4/4; сметана 8/8; картофель26,72/24,1; капуста 20/18; лук 8/7; морковь10,4 /9,45 свекла 40/36; соль 5/3;
143	Рыба в сметанном соусе (минтай, горбуша, треска)	100/80		Филе 97/73; масло слив. 4/3; сметана 12/9; мука 1/1; лук 8/6 морковь 18/13
204	Картофель отварной с маслом сливочным	130/100		Масло слив. 6/5; картофель 221,4/177,4
242	Компот из яблок с лимоном	200/150		Сахар 10; лимон 8, яблоко 28
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	40/40		Хлеб ржано-пшеничный 40/40;
Полдник				
Т.К.81	Вафли	50/15		Вафли 50/15;
261	Чай с молоком	200/180		Молоко 46.5/41.8; чай 0.5/0.45;
Ужин				
116	Вареники ленивые с повидлом пропаренным	110/2/20;		Масло слив. 2; творог 88: яйцо 7; мука 12; сахар 5; повидло пром. производства 23;
263/264	Чай с сахаром	200/180		Сахар 8; чай 0.4;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200/5;150/4		Масло слив. 5/4; молоко 120/100; крупа ячневая 28/23; сахар 3,75
248	Какао с молоком	200/150		Молоко 100/75; сахар 10/12; какао 2/1;
97	Сыр	10/8		Сыр 10,5/8,5;
Т.К.77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20;
Второй завтрак				
Т.К №78	Бананы	100/100		Бананы 100;
Обед				
42	Суп-пюре из картофеля	200/150		Масло слив. 4/3; молоко 30/22.5; мука 4/3; картофель 120/90; лук 10/7.5; морковь 5/3.75; соль 5/3;
58	Гренки	10/8		Хлеб 19/15
161	Шницель из говядины	80/60		Шницель п/ф 100/80; масло слив. 2/2;
87	Макароны с маслом	120/100		Масло сливочное 6,5/5,4; макароны 44/30
239	Компот из изюма	200/150		Сахар 12/10; изюм 15/11.25;
Т.К.77	Хлеб ржано-пшеничный	21/25		Хлеб ржано-пшеничный 21/25;
Полдник				
280	Сдоба обыкновенная	45/45		Дрожжи 1; масло слив. 1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;
251	Йогурт – кисломолочный продукт	200/150		Йогурт фруктовый 204/153;
Ужин				
111	Омлет натур.	120; 110		масло слив. 5/5; молоко 60/55; яйцо 88/81;
263/264	Чай с сахаром	200/150		Сахар 8; чай 0,4
Т.К. 77	Хлеб пшеничный	20/20		Хлеб пшеничный 20/20

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 00b33ec6a4cd0393762b9b132350c1

Владелец Бочкова Елена Викторовна

Действителен С 22.08.2023 по 15.11.2023