

Утверждено приказом заведующего  
№116/23-26-83 от 13.02.2024

10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников,  
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет  
муниципального учреждения города  
Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

Детский сад комбинированного вида № «23 Лучик»

Сан ПиН 2.3/2..4.3590-20

**1 день понедельник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	<b>188</b>	Масло слив. 5; молоко 120; манка 23; сахар 3,75;
248	Какао с молоком	<b>200</b>	<b>105</b>	Молоко 75; сахар 12; какао 2;
96	Масло сливочное	<b>5</b>	<b>25</b>	Масло слив. 5;
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	<b>1,96</b>	Хлеб пшеничный 25;
		<b>385</b>	<b>319,96</b>	
<b>Второй завтрак</b>				
Т.к № 50	Мандарины свежие	<b>100</b>	<b>0,383</b>	Мандарины 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>0,383</b>	
49	Суп гороховый	<b>200</b>	<b>119</b>	Масло слив. 4; горох 17; картофель 67,2; лук 10; морковь 10; соль 5
58	Гренки пшеничные	<b>10</b>	<b>45</b>	Хлеб пшеничный 19;
161	Котлета из говядины	<b>80</b>	<b>158</b>	Котлета п/ф 100; масло слив. 2;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	<b>120</b>	<b>128</b>	Масло слив. 5; молоко 19; картофель 167
239	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	<b>79</b>	Сахар 12; сухофрукты 15;
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>1,96</b>	Хлеб пшеничный 30;
<b>Полдник</b>		<b>493</b>	<b>530,96</b>	
280	Сдоба	<b>45</b>	<b>156</b>	Дрожжи 1; масло слив. 1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;
251	Снежок – кисломолочный продукт	<b>200</b>	<b>0,547</b>	Снежок 204;
<b>Ужин</b>		<b>245</b>	<b>156,547</b>	
161	Котлета из говядины	<b>60</b>	<b>158</b>	котлета п./ф 80 + масло слив. 2;
192	Рис припущенный	<b>100</b>	<b>143</b>	Масло слив. 4.5; рис 34.5;
263/264	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>40</b>	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	<b>1,96</b>	Хлеб пшеничный 25
		<b>385</b>	<b>342,96</b>	
		<b>1755</b>	<b>1350,81</b>	

**2 день вторник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Кккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
85	Каша боярская молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	<b>272,52</b>	Масло слив. 5; молоко 122; пшено 28; сахар 4; изюм 2
260 /264	Чай с лимоном	<b>200</b>	<b>48,60</b>	Сахар 12; лимон 8; чай 0.5
97	Сыр	<b>10</b>	<b>33</b>	Сыр 10.5
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	<b>55,00</b>	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>435</b>	<b>409,12</b>	
256	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>55</b>	Сахар 9; плоды шиповника 11.25;
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>55</b>	
22	Салат из отварной свеклы	<b>60</b>	<b>75</b>	Масло растит 6; свекла 80
38/49	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	<b>126,00</b>	Масло растит. 2,5; макароны 10; картофель 115.65; лук 12; морковь 12,5 соль 5
161	Биточки из говядины	<b>80</b>	<b>157,50</b>	Биточки 100/80, масло сливочное 2
204	Картофель отварной	<b>130</b>	<b>157,30</b>	Картофель 221,4 масло сливочное 6
239	Компот из кураги	<b>200</b>	<b>88</b>	Сахар 12; курага 15
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>98</b>	Хлеб ржаной 50
		<b>720</b>	<b>701,8</b>	
<b>Полдник</b>				
	Печенье	<b>40</b>	<b>98</b>	Печенье 40
	Сок	<b>160</b>	<b>60</b>	Сок 160
<b>Ужин</b>		<b>200</b>	<b>158</b>	
128	Пудинг творожный запеченный	<b>110</b>	<b>247</b>	Масло слив. 3; сметана 2.7; творог 84; яйцо 7.3; манка 9; сахар 8.8;
647	Соус фруктовый из повидла	<b>60</b>	<b>20</b>	Крахмал 1.8; сахар 2; повидло 7.5
	Молоко сгущенное	<b>40</b>		Молоко сгущенное 43
261	Чай с молоком кипяченным	<b>200</b>	<b>68</b>	Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	<b>1,96</b>	Хлеб пшеничный 25
		<b>445</b>	<b>336,96</b>	
		<b>1950</b>	<b>1505,9</b>	

### 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	188	Масло слив.5; молоко 120; манка 23; сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко 75; сахар 12; кофе 2.5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>430</b>	<b>299,96</b>	
Т.К №78	Яблоко свежее	100	38,3	Яблоко 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38,3</b>	
47	Суп лапша домашняя	200	98	Масло слив. 4; яйцо 4,5; мука 20; лук 4,8; морковь 12,4; соль 5
180	Плов из отварных кур	150	300	Филе грудки88 ; масло раст.8; рис35 ; лук 15,8; морковь 10;
239	Компот изюма	200	108	Сахар 12; изюм 15
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50;
<b>Полдник</b>		<b>640</b>	<b>560,16</b>	
786	Печенье	40	98	Печенье 40
251	Йогурт-кисломолочный продукт	200	98,4	Йогурт фруктовый 204
<b>Ужин</b>		<b>240</b>	<b>196,4</b>	
77	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	283	Масло слив. 5; молоко120; греча 28; сахар 3.75
263/264	Чай с сахаром	200	40	Сахар 10 чай 0.5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>430</b>	<b>521,36</b>	
		<b>1840</b>	<b>1419,78</b>	

## 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	243,92	Масло слив. 5; молоко 120; крупа пшеничная 28; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	200	105	Молоко 75; сахар 12; какао 2
97	Масло сливочное	5	25	Масло слив. 5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>435</b>	<b>375,88</b>	
	Сок	160	57,6	Сок 160
<b>Обед</b>		<b>160</b>	<b>57,6</b>	
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200	83,32	Масло раст. 4,8; сметана 8; картофель 40; капуста 55,2; лук 12; морковь 12,8; соль 5
400	Рыбное суфле	100	130,48	Филе рыбы 97; масло слив. 3; молоко 13; яйцо 10,8; мука 2,4; лук 4,8;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	128,3	Масло слив. 5; молоко 19; картофель 167;
236	Кисель из кураги	200	79	Крахмал 3; сахар 12; курага 15
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
		<b>718</b>	<b>472,56</b>	
<b>Полдник</b>				
	Зефир	50	207,12	Зефир 50
263	Чай без сахара	200	33,3	Чай 0.5
<b>Ужин</b>		<b>250</b>	<b>240,42</b>	
111	Омлет натуральный	120	185	масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;
242	Компот из свежих яблок с лимоном	200	85,56	сахар 10; лимон 8; яблоко 28
97	Сыр	19	35,57	Сыр 20
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>364</b>	<b>308,09</b>	
		<b>1867</b>	<b>1454,85</b>	

**5 день пятница**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	241	Масло слив5; молоко 120; рис 15; пшено 11; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	200	48,60	Сахар 12; лимон 8; чай 0.5
96	Масло сливочное	5	25	Масло слив. 5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>435</b>	<b>316,56</b>	
Т.К №78	Яблоко	100	38	яблоко 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
34	Свекольник со сметаной	200	83,32	Масло раст.4; сметана 8; сахар 1; картофель 57,44; лук 9,6; морковь 10; свекла 64 томат 2,4; соль 5
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	370	Говядина 83; масло слив. 5,4;; лук 12; морковь 10; томат 2,7; картофель 200
239	Компот из сухофруктов	200	79	Сахар 12; сухофрукты 15;
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
		<b>658</b>	<b>534,28</b>	
<b>Полдник</b>				
726	Блины с маслом сливочным	50	148	Дрожжи 1; масло слив.3; масло раст. 2; молоко 15; яйцо 4; мука 25; сахар 1;
261	Чай с сахаром	200	40	сахар 10; чай 0.5;
		<b>253</b>	<b>188</b>	
<b>Ужин</b>				
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	283	Масло слив. 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2
263	Чай с сахаром	200	40	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>427</b>	<b>324,96</b>	
		<b>1873</b>	<b>1393,8</b>	

**6 день понедельник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	246,87	Масло слив. 5; молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 3.75;
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко 75; сахар 12; кофе 2.5
97	Сыр	10	33	Сыр 10.5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>388</b>	<b>391,83</b>	
Т.К №78	Яблоки свежие	100	38	Яблоки 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
78	Икра свекольная	60	82	Масло раст. 5; лук 12.6; свекла 62; томат 5
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	200	127,77	Масло слив.4 ; сметана 8; крупа перловая 4; картофель100,2/ ; лук 5; морковь 10; огурцы маринов.14; соль 5
161	Биточки из говядины	80	157,5	Биточки п/ф 100; масло слив. 2
204	Картофель отварной с маслом сливочным	130	157,3	Масло слив. 6; картофель 221,4
233	Чай с сахаром	200	0,40	Сахар 10; чай 0.5
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
		<b>728</b>	<b>526,93</b>	
<b>Полдник</b>				
	Печенье	40	98	Печенье 40
255	Молоко кипяченое	200	117,7	Молоко 210
<b>Ужин</b>		<b>240</b>	<b>215,7</b>	
77	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	283	Масло слив. 5; молоко120; греча 28; сахар 3.75
263	Чай с сахаром	200	40	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>427</b>	<b>324,96</b>	
		<b>1883</b>	<b>1379,72</b>	

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
98	Каша рисовая молочная маслом сливочным	200	210,13	Масло слив. 5; молоко 120; рис 30,8; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	200	105	Молоко 75; сахар 12; какао 2
96	Масло сливочное	5	25	Масло слив. 5
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>434</b>	<b>389,13</b>	
Т.К №78	Банан	100	130,7	Банан 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>130,7</b>	
138 сборник для школ	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	126	Масло раст. 2,5;макароны 10; картофель 115.65; лук 12; морковь 12,5; соль 5
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	80 30	160	Тефтели п/ф 40; масло слив. 2(термическая обраб.)+ масло слив. 2.4(4.4); молоко 30; мука 2.4/ .
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	159	Масло слив. 5/ молоко 24 картофель 210
239	Компот из изюма	200	70	Сахар 12 изюм 15
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
<b>Полдник</b>		<b>710</b>	<b>516,96</b>	
770	Булочка дорожная	50	145	Дрожжи 1; масло слив. 6; масло раст. 1; мука 30.5; мука в крошку 2+мука на подпыл 1 (33.5); сахар 6;
	Сок	160	57,6	Сок 160
<b>Ужин</b>		<b>210</b>	<b>202,6</b>	
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	80	125	Говядина 67; масло слив.2; молоко 40; мука 2; лук 2; морковь 2 и морковь 5.36 (7.36);
195	Макаронные изделия с маслом сливочным	120	168,87	Масло слив. 6.5; макароны 44
Т.К.№80	Чай с сахаром	200	0,40	Чай 0,4;сахар 8
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>425</b>	<b>296,23</b>	
		<b>1879</b>	<b>1535,62</b>	

## 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	243,92	Масло слив. 5; молоко 120; крупа пшеничная 28; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	200	48,6	Сахар 12; лимон 8; чай 0.5
96	Масло сливочное	5	25	Масло слив. 5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>435</b>	<b>319,48</b>	
	Сок	160	57,6	Сок 150
<b>Обед</b>				
39	Суп картофельный	200	75,4	масло слив. 4; картофель 133,6; лук 6; морковь 10; соль 5;
179	Куры в соусе	100	185	Филе кур 74; масло слив. 3.75; сметана 5; мука 2 лук 12; морковь 10
195	Макаронные изделия с маслом сливочным	120	168,87	Масло слив. 6.5; макароны 44
239	Компот из кураги	200	88	Сахар 12 курага 15
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
<b>Полдник</b>		<b>710</b>	<b>571,23</b>	
294/316	Печенье	40	98	Печенье 40
251	Снежок - кисломолочный продукт	200	90,66	Снежок 204
<b>Ужин</b>		<b>240</b>	<b>188,66</b>	
413/161	Фрикадельки	25	62,81	Фрикадельки п/ф 34, масло слив 2.
200	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	128,3	Масло слив. 5; молоко 19; картофель 167
236	Кисель из изюма	200	101	Крахмал 3 сахар 10; изюм 15
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>370</b>	<b>294,07</b>	
		<b>1885</b>	<b>1406,24</b>	

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	457,59	Масло слив5; молоко120; рис 30,8 сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко75; сахар 12; кофе 2.5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>430</b>	<b>569,55</b>	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	55	Сахар 9; сухофрукты 11.25
<b>Обед</b>				
34	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	76,67	Масло растит. 4 сметана 8; картофель26,72; капуста 20; лук 8; морковь10,4 свекла 40; соль 5
143	Рыба в сметанном соусе	100	171	Филе 97; масло слив. 5 сметана 15; мука 1; лук 11 морковь 23
204	Картофель отварной с маслом сливочным	130	157,3	Масло слив. 6; картофель 221,4
239	Чай с сахаром	200	40	Сахар 10; чай 0,5
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
		<b>728</b>	<b>496,43</b>	
<b>Полдник</b>				
	Вафли	50	238	Вафли 50
261	Чай без сахара	200	0,40	чай 0.5
<b>Ужин</b>		<b>250</b>	<b>238,4</b>	
116/85	Вареники ленивые с повидлом пропаренным	110	198 9,5	Масло слив. 2; творог 88: яйцо 7; мука 12; сахар 5; повидло пром. производства 23;
263/264	Чай с сахаром	200	40	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>357</b>	<b>249,46</b>	
		<b>1855</b>	<b>1351,48</b>	

**10 день пятница**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	246,87	Масло слив. 5; молоко 120; крупа ячневая 2; сахар 3,75
250	Какао с молоком	200	105,3	Молоко 75 сахар12; какао 2
97	Сыр	10	33	Сыр 10,5
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
<b>Второй завтрак</b>		<b>440</b>	<b>387,13</b>	
Т.К №78	Яблоки свежие	100	38,3	Яблоки 100;
<b>Обед</b>				
42	Суп-пюре из картофеля	200	115,31	Масло слив. 4; молоко 30 мука 4; картофель 120 лук 10; морковь 5; соль 5
161	Шницель из говядины	80	158	Шницель п/ф 100; масло слив. 2
77	Макароны с маслом	120	168,87	Масло сливочное 6,5; макароны 44
239	Компот из изюма	200	107,33	Сахар 12; изюм 15;
	Хлеб ржаной	50	1,96	Хлеб ржаной 50
		<b>650</b>	<b>551,47</b>	
<b>Полдник</b>				
280	Пряник	40	98	Пряник 40
233	Йогурт – кисломолочный продукт	200	98,4	Йогурт фруктовый 204
<b>Ужин</b>		<b>240</b>	<b>196,4</b>	
111	Омлет натуральный	120	211	масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88
263/264	Чай с сахаром	200	40	Сахар 8: чай 0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		<b>345</b>	<b>252,96</b>	
		<b>1775</b>	<b>1426,35</b>	

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