

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
Завтрак				
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	188	Масло слив. 5; молоко 120; манка 23; 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	1,96	Хлеб пшеничный 25;
		385	319,96	
Второй завтрак				
Т.к № 50	Мандарины свежие	100	0,383	Мандарины 100;
Обед		100	0,383	
49	Суп гороховый	200	119	Масло слив. 4; горох 17; картофель 67,2; лук 10; морковь 10; соль 5
58	Гренки пшеничные	10	45	Хлеб пшеничный 19;
161	Котлета из говядины	80	158	Котлета п/ф 100; масло слив. 2;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	128	Масло слив. 5; молоко 19; картофель 167
239	Компот из сухофруктов	200	79	Сахар 12; сухофрукты 15;
	Хлеб пшеничный	30	1,96	Хлеб пшеничный 30;
Полдник		493	530,96	
280	Сдоба	45	156	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	0,547	Снежок 204;
Ужин		245	156,547	
161	Котлета из говядины	60	158	котлета п./ф 80 + масло слив. 2;
192	Рис припущенный	100	143	Масло слив. 4.5; рис 34.5;
263/264	Чай с сахаром	200	40	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	25	1,96	Хлеб пшеничный 25
		385	342,96	
		1755	1350,81	

2 день вторник

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

3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Кккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		430	299,96	
Т.К №78	Яблоко свежее	100	38,3	Яблоко 100;
Обед		100	38,3	
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;
Полдник		640	560,16	
786	Печенье	40	98	Печенье 40
251	Йогурт-кисломолочный продукт	200	98,4	Йогурт фруктовый 204
Ужин		240	196,4	
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
		430	521,36	
		1840	1419,78	

4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		435	375,88	
	Сок	160	57,6	Сок 160
Обед		160	57,6	
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
		718	472,56	
Полдник				
	Зефир	50	207,12	Зефир 50
263	Чай без сахара	200	33,3	Чай 0.5
Ужин		250	240,42	
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
		364	308,09	
		1867	1454,85	

5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		435	316,56	
Т.К №78	Яблоко	100	38	яблоко 100;
Обед		100	38	
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
		658	534,28	
Полдник				
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;
		253	188	
Ужин				
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
		427	324,96	
		1873	1393,8	

6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		388	391,83	
Т.К №78	Яблоки свежие	100	38	Яблоки 100;
Обед		100	38	
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
		728	526,93	
Полдник				
	Печенье	40	98	Печенье 40
255	Молоко кипяченое	200	117,7	Молоко 210
Ужин		240	215,7	
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
		427	324,96	
		1883	1379,72	

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		434	389,13	
Т.К №78	Банан	100	130,7	Банан 100;
Обед		100	130,7	
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
Полдник		710	516,96	
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
Ужин		210	202,6	
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
		425	296,23	
		1879	1535,62	

8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		435	319,48	
	Сок	160	57,6	Сок 150
Обед				
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
Полдник		710	571,23	
294/316	Печенье	40	98	Печенье 40
251	Снежок - кисломолочный продукт	200	90,66	Снежок 204
Ужин		240	188,66	
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
		370	294,07	
		1885	1406,24	

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		430	569,55	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	55	Сахар 9; сухофрукты 11.25
Обед				
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
		728	496,43	
Полдник				
	Вафли	50	238	Вафли 50
261	Чай без сахара	200	0,40	чай 0.5
Ужин		250	238,4	
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
		357	249,46	
		1855	1351,48	

10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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
Второй завтрак		440	387,13	
Т.К №78	Яблоки свежие	100	38,3	Яблоки 100;
Обед				
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
		650	551,47	
Полдник				
280	Пряник	40	98	Пряник 40
233	Йогурт – кисломолочный продукт	200	98,4	Йогурт фруктовый 204
Ужин		240	196,4	
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
		345	252,96	
		1775	1426,35	

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