

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 1,6-х до 3х 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	150	162,4	Масло слив. 4; молоко 100; манка 18; сахар 3,75;
248	Какао с молоком	150	85	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
96	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
		378	272,98	
Второй завтрак				
Т.к № 50	Мандарины свежие	100	0,383	Мандарины 100;
Обед		100	0,383	
49	Суп гороховый	150	71,1	Масло слив. 3; горох 15,3; картофель 60,2; лук 9; морковь 9; соль 3
58	Гренки пшеничные	8	34,4	Хлеб 15 ржано-пшеничный;
161	Котлета из говядины	60	120	Котлета п/ф 80; масло слив. 2;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	117	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3
239	Компот из сухофруктов	150	55	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
	Хлеб пшеничный	25	1,58	Хлеб пшеничный 25;
Полдник		493	399,08	
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	150	0,547	Снежок 153;
Ужин		150	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	180	25	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		360	327,58	
		1481	1156,57	

2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
85	Каша «Боярская» молочная с маслом сливочным	150	272,52	Масло слив. 4; молоко 91; пшено 23; сахар 4; изюм 1,7
260 /264	Чай с лимоном	150	48,60	Сахар 10; лимон 7; чай 0.4;
97	Сыр	8	25	Сыр 8.5;
	Хлеб пшеничный	20	48,50	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		328	331,03	
256	Напиток из шиповника	150	48,5	Сахар 9; плоды шиповника 11.25;
Обед		150	48,5	
22	Салат из отварной свеклы	40	45	Масло растит 4; свекла 53;
38/49	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	94,50	Масло растит. 1,6;макароны 6; картофель 75,2; лук 7,2; морковь 7,5; соль 3;
161	Биточки из говядины	60	121,53	Биточки 80, масло сливочное 2
204	Картофель отварной	100	121,64	Картофель177,4 масло сливочное 5
239	Компот из кураги	150	62	Сахар 9; курага 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	63,2	Хлеб пшеничный 40;
		540	507,87	
Полдник				
	Печенье	15	65	Печенье 15;
	Сок	150	54	Сок 150
Ужин		165	119	
128	Пудинг творожный запеченный	110	187	Масло слив. 3; сметана 2.7; творог 84; яйцо 7.3; манка 9; сахар 8.8;
647	Повидло плодово –ягодное пропаренное Молоко сгущенное	50 30	15	Крахмал 1.5; сахар 2; повидло 6; Молоко сгущенное 33
261	Чай с молоком кипяченным	200	68	Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		410	271,58	
		1593	1164,7	

3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	162,4	Масло слив.4; молоко 100; манка 18; сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко 75; сахар 10; кофе 2;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		324	246,98	
Т.К №78	Яблоко свежее	100	38,3	Яблоко 100;
Обед		100	38,3	
47	Суп лапша по домашнему	150	58,94	Масло слив. 4; яйцо 4.4; мука 18; лук 4.5; морковь 11.25; соль 3;
180	Плов из отварных кур	130	260	Филе грудки73 ; масло раст.7; рис30 ; лук 13,8; морковь 8,6;
239	Компот из изюма	150	70	Сахар 9; изюм 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
Полдник		530	425,52	
786	Печенье	15	65	Печенье 15;
251	Йогурт-кисломолочный продукт	150	73,8	Йогурт фруктовый 153;
Ужин		165	138,8	
77	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	212,25	Масло слив. 4; молоко100; греча 23; сахар 3.75
263/264	Чай с сахаром	180	30	Сахар 9; чай 0.45;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		354	382,63	
		1473	1093,4	

4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	175	Масло слив. 4; молоко 100; крупа пшеничная 23; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	150	85	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
97	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		328	285,58	
	Сок	150	57,6	Сок 150/160
Обед		150	54	
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150	62,49	Масло раст. 4; сметана 8; картофель 36,8; капуста 50; лук 12; морковь 11,7; соль 3
400	Рыбное суфле	80	98	Филе рыбы 73; масло слив. 1,75; молоко 7,5; яйцо 7; мука 1,25; лук 3;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	106,97	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3;
236	Кисель из кураги	150	56	Крахмал 2.3; сахар 9; курага 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		588	358,04	
Полдник				
	Зефир	20	82,85	Зефир 20;
263	Чай без сахара	180	30	Чай 0.45;
Ужин		200	112,85	
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	14	28,46	Сыр 15;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
		354	300,6	
		1620	1267,49	

5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
84	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	180,75	Масло слив4; молоко 100; рис 11,25; пшено 8,25; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	150	34,53	Сахар 10; лимон 7; чай 0.4;
96	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		328	240,86	
Т.К №78	Яблоко свежее	100	38	яблоко 100;
Обед		100	38	
34	Свекольник со сметаной	150	62,49	Масло раст.4; сметана 8; сахар 1; картофель 51,8; лук 9; морковь 9; свекла 58 томат 2; соль 3;
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	200	Говядина 57; масло слив. 4; лук 9.6; морковь 8.3; томат 2; картофель 140
239	Компот из сухофруктов	150	56	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		498	320,07	
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	150	30	сахар 8; чай 0.4;
		203	178	
Ужин				
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	212,25	Масло слив. 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5;
263	Чай с сахаром	180	30	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		352	243,83	
		1481	1024,76	

6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	181,35	Масло слив. 4; молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75;
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко 75; сахар 10; кофе 2;
97	Сыр	8	25	Сыр 8.5;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		312	290,93	
Т.К №78	Яблоко	100	38	Яблоки 100;
Обед		100	38	
78	Икра свекольная	40	42	Масло раст. 3; лук 8.5; свекла 42; томат 4;
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	150	95,83	Масло слив.4 ; сметана 8; крупа перловая 3.6; картофель90,2 ; лук 4.5; морковь 9; огурцы маринов.12.6; соль 3;
161	Биточки из говядины	60	121,53	Биточки п/ф 80; масло слив. 2.
204	Картофель отварной	100	121,64	Масло слив. 5; картофель 177,4
233	Чай с сахаром	150	0,30	Сахар 10; чай 0.5
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		548	382,88	
Полдник				
	Печенье	15	65	Печенье 15;
255	Молоко кипяченое	180	88,3	Молоко 190;
Ужин		195	153,3	
77	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	212,25	Масло слив. 4; молоко100; греча 23; сахар 3.75
263	Чай с сахаром	200	30	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		372	243,83	
		1527	1020	

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
98	Каша рисовая молочная маслом сливочным	150	157,59	Масло слив. 4; молоко 100; рис 23.1; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	150	85	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
96	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	31,6	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		327	298,19	
Т.К.№78	Банан	100	130,7	Банан 100;
Обед			130,7	
138 сборник для школ	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	94,5	Масло раст. 1,6;макароны 6; картофель 75,2; лук7,2; морковь 7,5; соль 3;
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	80 20	160	Тефтели п/ф 40; масло слив. 2(термическая обраб.)+ масло слив. 1.6 (3.6); молоко 20; мука 1.6; .
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	107	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3
239	Компот из изюма	150	52,5	Сахар 9; изюм 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
Полдник		540	415,58	
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	150	54	Сок 150
Ужин		200	199	
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 изд. с маслом сливочным	100	140,72	Масло слив. 5.4; макароны 30;
Т.К.№80	Чай с сахаром	150	0,30	Чай 0,4;сахар 8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		322 1489	329,32 1372,79	

8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	175	Масло слив. 4; молоко 100; крупа пшеничная 23; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	150	34,53	Сахар 10; лимон 7; чай 0.4;
96	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		328	235,11	
	Сок	160	54	Сок 150
Обед				
39	Суп картофельный	150	56,55	масло слив. 4; картофель 120,3; лук 5; морковь 9; соль 3;
179	Куры в соусе	80	130	Филе кур 59; масло слив. 3; сметана 4; мука 1.6; лук 10; морковь 8;
195	Макаронные изд. с маслом сливочным	100	140,72	Масло слив. 5.4; макароны 30;
239	Компот из кураги	150	62	Сахар 9; курага 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
Полдник		580	425,85	
294/316	Печенье	15	65	Печенье 15
251	Снежок - кисломолочный продукт	150	68	Снежок 153;
Ужин		165	133	
413/161	Фрикадельки п/ф	25	62,81	Фрикадельки п/ф 34, масло слив 2.
200	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	106,97	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3;
236	Кисель из изюма	180	82	Крахмал 2.4; сахар 8; изюм 13.5;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
		325	253,36	
		1498	1072,58	

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
84	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	210,13	Масло слив4; молоко100; рис 23,1 сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко75; сахар 10; кофе 2;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		324	322,09	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	55	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
Обед				
34	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150	57,5	Масло растит. 4; сметана 8; картофель24,1; капуста 18; лук 7; морковь9,45 свекла 36; соль 3;
143	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	140	Филе 73; масло слив. 4; сметана 12; мука 1; лук 8 морковь 18
204	Картофель отварной	100	121,64	Масло слив. 5; картофель 177,4
239	Чай с сахаром	150	30	Сахар 10; чай 0,5
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		588	383,72	
Полдник				
	Вафли	15	71,4	Вафли 15;
261	Чай без сахара	180	0,30	чай 0.45;
Ужин		195	71,7	
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	180	30	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		332	239,08	
		1567	1021,37	

10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	181,35	Масло слив. 4; молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3,75
250	Какао с молоком	150	85	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
97	Сыр	8	25	Сыр 8,5;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак		332	292,93	
Т.К №78	Яблоки	100	38,3	Яблоки 100;
Обед				
42	Суп-пюре из картофеля	150	86,48	Масло слив. 3; молоко 22.5; мука 3; картофель 90; лук 7.5; морковь 3.75; соль 3;
161	Шницель из говядины	60	133,6	Шницель п/ф 80; масло слив. 2;
77	Макаронные изделия с маслом сливочным	100	140,72	Масло сливочное 5,4; макароны 30
239	Компот из изюма	150	80,50	Сахар 10; изюм 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		400	442,88	
Полдник				
280	Пряник	15	65	Пряник 15
233	Йогурт – кисломолочный продукт	150	73,8	Йогурт фруктовый 153;
Ужин		165	138,8	
111	Омлет натуральный	110	185	масло слив. 5; молоко 55; яйцо 81;
263/264	Чай с сахаром	150	30	Сахар 8; чай 0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		280	216,58	
		1277	1129,55	

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