

08-01

Утверждаю:

Заведующий МДОУ Детский сад
комбинированного вида № 1

«Журавленок»

О.В.Знаменская _____

Приказ от «01» июля 2024 г

№ 116/01-26-55

Меню 10-дневное

горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов
и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет
муниципального дошкольного образовательного учреждения
Детский сад комбинированного вида № 1 «Журавленок»
города Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

Меню. 1 день понедельник (июль 2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
90	Каша манная молочная жидкая	200	Манка 23; молоко 120; сахар 4; масло сливочное 4
248	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное	5	Масло сливочное 5;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (яблоки)	100	Яблоки 100
Обед			
78	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
36	Суп картофельный с бобовыми	200	Картофель 67,2; морковь 10; лук 10; горох 17; масло сливочное 4; соль 6;
58	Гренки пшеничные	10	Хлеб 19 (пшеничный);
161	Котлета	80	Котлета п\ф 100;
206	Картофельное пюре	120	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из сухофруктов)	200	Сухофрукты 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной 31;
Полдник			
271	Сдоба обыкновенная	45	Дрожжи 1; масло слив.1; масло растит.2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука пшеничная 33,3; сахар 3,3;
255	Продукты кисломолочные промышленного производства (снежок)	150	Снежок 153 (промышленный выпуск);
Ужин			
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	Филе минтая 73, морковь 20; лук 10,4; масло раст.4; томат 3,2;
192	Рис припущенный	100	Рис 34,5; масло сливочное 4
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,4; сахар 8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Итоги за день: Белки-45,0719; Жиры-51,716; Углеводы- 209,975; Энергетическая ценность 1510,647 ккал.			

Меню. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша Боярская	200	Пшено 28; молоко 122; сахар 4; масло слив. 4; изюм 2;
260	Чай с лимоном	200	Лимон 8; чай 0,5; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
Второй завтрак			
256	Напиток из шиповника	150	Плоды шиповника 11.25; сахар 9;
Обед			
22	Салат из отварной свеклы	60	Свекла 80; масло растительное 6;
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Масло растит.2,5; макароны 10; картофель 115, 65; лук 12; морковь 12,5; соль 6;
148	Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным	40	Говядина п/ф 67, морковь 2 и морковь 4,36 ; лук 2; Молоко 40; масло сливочное 2; мука 2-соус молочный;
200	Каша гречневая рассыпчатая	120	Крупа греча 40; масло сливочное 4;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	Курага 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
	Кондитерские изделия промышленного производства (пряник)	40	Пряник 40;
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства (сок)	160	Сок 160 (промышленный выпуск)
Ужин			
128	Пудинг творожный запеченный	110	Творог 84; сметана 2.7; яйцо 7,3; манка 9; сахар 8,8; сухарь 2; масло сливочное 3;изюм 10
647	Соус фруктовый (повидло)	60	Повидло 6; крахмал 1,5; сахар 2;
261	Чай с молоком кипяченным	200	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.
Итоги за день: Белки- 46,302; Жиры- 39,7425; Углеводы-221,54; Энергетическая ценность 1477,73 ккал.			

Меню. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	Молоко 120; геркулес 30; сахар 4; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (мандарин)	100	Мандарин 100;
Обед			
78	Помидоры свежие (томаты) свежие с маслом сливочным	60	Помидор 61; масло растительное 2
47	Суп лапша домашняя	200	Яйцо 4,5; морковь 12,4; лук 4,8; мука 20; масло сливочное 4; соль 6;
180	Плов из отварной птицы	150	Морковь 10; лук 15; рис 35; масло растит. 7; филе кур 88;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	200	Изюм 15; сахар 12
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
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	Продукты кисломолочные промышленного производства (йогурт)	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск);
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.
Итоги за день: Белки- 53,375; Жиры- 55,925; Углеводы- 242,39; Энергетическая ценность 1556,13 ккал.			

Меню. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Молоко 120; сахар 4; крупа пшеничная 28; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5
Второй завтрак			
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства (сок)	150	Сок 150 (промышленный выпуск);
Обед			
15	Огурец свежие с маслом сливочным	60	Огурец 61; масло растительное 2
56	Щи со сметаной	200	Сметана 8; картофель 40; капуста 50; морковь 12,8; лук 12; растительное масло 4,8; соль 6;
400	Суфле рыбное (минтай)	80	Молоко 14; яйцо 14; лук 5; мука пшеничная 2,5; масло сливочное 3,5; филе минтая 73;
206	Картофельное пюре	120	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5;
236	Кисель из кураги	200	Курага 15; сахар 12; крахмал 3;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
	Кондитерские изделия промышленного производства (зефир)	50	Зефир ванильный 50
263	Чай без сахара	180	Чай 0,45;
Ужин			
111	Омлет натуральный	120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5;
242	Компот из яблок с лимоном	200	Яблоки 28/; лимон 8; сахар 10;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Итоги за день: Белки-50,27; Жиры- 52,325; Углеводы- 209,997; Энергетическая ценность 1615,96 ккал.			

Меню. 5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	200	Молоко 120; сахар 4; рис 15; пшено 11; масло слив.4;
260	Чай с лимоном	200	Чай 05; сахар 12; лимон 8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (банан)	100	Банан 100
Обед			
78	Икра морковная	60	Морковь 62; лук 12,6; масло растит.4,8; томат 5;
34	Свекольник	200	Сметана 8; свекла 64; картофель 57,44; морковь 10; лук 9,6; масло раст.4; паста томат 2,4; сахар 1; соль 6;
153	Жаркое по-домашнему	150	Картофель 140; морковь 8,3; лук 9.6; томат 2; масло сливочное 4; говядина п/ф 57;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов)	200	С/ф 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
726	Блины	50	Молоко 15; яйцо 4; масло растит. 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3;
261	Чай с сахаром	200	Чай 05; сахар 10;
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	200	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 3;сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Итоги за день: Белки- 47,91; Жиры- 43,455; Углеводы- 234,32; Энергетическая ценность 1507,4 ккал.			

Меню. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша ячневая молочная вязкая	200	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (яблоки)	100	Яблоко 100
Обед			
78	Икра свекольная	60	Свекла 62; лук 12,6; масло растительное 5; томат паста 5
138 сборник для школ	Рассольник Ленинградский	200	Картофель 100,2; лук 5; морковь 10; огурцы маринов.14; крупа перловая 4; масло сливочное 4; сметана 8; соль 5;
172	Тефтели	100	Тефтели п/ф 40/40; . молоко30: масло сливочное 2,4; мука 2,4;
206	Соус молочный для запекания (тефтели)	30	Молоко30: масло сливочное 2,4; мука 2,4;
263	Картофельное пюре	120	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5
	Чай с сахаром	200	чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
271	Булочка «Осенняя»	45	Яйцо 1,2; морковь 2,6; сахар 4,5; мука 29,1; масло сливочное 4,5; дрожжи 1; масло растительное 1;
255	Молоко кипяченое	160	Молоко 170;
Ужин			
117	Запеканка из творога	110	Молоко 8,8; творог 88; сметана 2,7; яйца 3; манка 7; сухарь 3; масло сливочное 3; сахар 5;
№84	Повидло плодово - ягодное	20	Повидло 23
263/264	Чай без сахара	200	Чай 0,5;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.
Итоги за день: Белки- 42,89; Жиры- 52,025; Углеводы- 216,17; Энергетическая ценность 1575,08 ккал.			

Меню. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная	200	Молоко 120; рис 30,8; сахар 4; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (апельсин)	100	Апельсин 100
78	Помидоры (томаты) свежие с маслом растительным	60	Помидор 61; масло растительное 2
33	Суп-пюре из картофеля	200	Картофель 120; лук 10; морковь 5; молоко 30; масло сливочное 4; мука 4; соль 6;
161	Биточки	80	Биточки п/ф 100;
200	Капуста тушеная	120	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растит 6; томат 2;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	200	Изюм 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
	Кондитерские изделия промышленного производства (вафли)	50	Вафли 50;
Т.К.№80	Чай с молоком	180	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8;
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,5;сахар 8
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.
Итоги за день: Белки- 38,945; Жиры- 44,535; Углеводы- 294,503; Энергетическая ценность 1340,27 ккал.			

Меню. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшениная молочная жидкая	200	Молоко 120; сахар 4; пшено 28; масло сливочное 4;
260	Чай с лимоном	200	Чай 0,5; сахар 12; лимон 8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5
Второй завтрак			
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства (сок)	150	Сок (промышленный выпуск);150
Обед			
15	Огурец свежие с маслом сливочным	60	Огурец 61; масло растительное 2
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Картофель 133,6; морковь 10; лук 6; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф 34; соль 6;
179	Курица в соусе с томатом	100	Сметана 5; морковь 9; лук 11; мука 2; масло сливочное 3,5; филе кур 74;
195	Макаронные изделия отварные	150	Макароны 44; масло сливочное 4;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	Курага 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
294/316	Пирожки, печенные из сдобного теста с яблочным фаршем	70	Яйцо 4,9; сахар 2; мука 29,4; масло растительное 3,3 : соль 0,3; дрожжи 1,4; яблоки 41,1; сахар 8,8
251	Продукты кисломолочные промышленного производства (снежок)	150	Снежок 153 (промышленный выпуск);
Ужин			
111	Омлет натуральный	120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 4;
236	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Итоги за день: Белки- 52,2019; Жиры- 52,808; Углеводы- 193,975; Энергетическая ценность 1479,707 ккал.			

Меню. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	200	Молоко 120; сахар 4; рис 15; пшено 11; масло слив.4;
253	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12/;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
Второй завтрак			
Т.К№78	Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов)	150	Сухофрукты 11, 25; сахар 9;;
Обед			
	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая (промышленный выпуск); 63
27	Борщ с капустой и картофелем	200	Картофель 26,72; капуста 20; морковь 10,4; свекла 40; лук 8; масло растит. 4; сметана 8; соль 6/4
143	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	Сметана12; морковь 18; лук 8; мука 1; масло слив. 4; филе минтая 73;
204	Картофель отварной	100	Картофель 177,4; масло сливочное 4;
263/264	Кисель из изюма	200	Изюм 15; сахар 12; крахмал 3;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
770	Булочка Дорожная	50	Мука 30,5; мука в крошку 2; мука на подпыл 1; сахар 6; масло сливочное 6; дрожжи 1; соль 0,3; масло растит.1;
	Соки и нектары промышленного производства (сок)	160	Сок 160 (промышленный выпуск);
Ужин			
			250/200
44	Суп молочный с гречневой крупой	200	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 2;сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Итоги за день: Белки- 40,17; Жиры- 62,275; Углеводы- 213,63; Энергетическая ценность 1448,44 ккал.			

Меню. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная вязкая	200	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло 4;
250	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	
96	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (яблоко)	100	Яблоко 100
Обед			
	Икра свекольная	60	Свекла 62; лук 12,6; масло растит. 5; томат 5
42	Суп картофельный с клецками	200	Масло слив.3; яйцо 4,4; мука 8; картофель 66,25; лук 9,6; морковь 10; соль 6;
161	Шницель	80	Шницель п/ф 100;
77	Рагу из овощей	100	Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растит. 4; томат 2;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	200	Изюм 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
Полдник			
280	Кондитерские изделия промышленного производства (печенье)	40	Печенье 40;
251	Продукты кисломолочные промышленного производства (йогурт)	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск);
Ужин			
63	Сырники творожные со сгущённым молоком	130	Творог 100; мука 25; яйцо 7; сахар 5/5; масло слив.2; масло растит.4; соль 1; Молоко сгущенное 33
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
Итоги за день: Белки- 57,878; Жиры- 60,7345; Углеводы- 217,125; Энергетическая ценность 1616,762 ккал.			

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

