

Утверждаю:

Заведующий МДОУ Детский сад
комбинированного вида № 1

«Журавленок»

О.В.Знаменская

Приказ от «01» марта 20 21 г.

№ 116/01-26-16



Меню 10-дневное

горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов

и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет / от 1 до 3 лет

муниципального дошкольного образовательного учреждения

Детский сад комбинированного вида № 1 «Журавленок»

города Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

Меню 2018г. 1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
90	Каша манная молочная с маслом сливочн.	200/5; 150/4;	Манка 23/18;молоко 120/100;сахар 5/3,75; масло 5/4
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 100/75;
	Хлеб с маслом	25/5; 20/4	Хлеб 25/20; масло 5/4;
Второй завтрак			
Т.К №78	Мандарины свежие	100/100	Мандарины свежие100/100
Обед		535/428	
78	Икра морковная	60/ 40	Морковь 60/40; лук 12.6/8.4; масло растит. 4.8/3.2; томат 5/4;
36	Суп гороховый	250/150	Картофель 84/60,3; морковь 12,5/9; лук 12.5/9; горох 21.25/15,3; масло сливочное 5/4
58	Гренки ржано-пшеничные	10/8	Хлеб 19/15; ржано-пшеничный
161	Котлета из говядины	80/60	Котлета п\ф 100/80,80/60 ; масло сливочное 2/2;
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120/100	Картофель168/129; молоко 19/16; масло сливочное 5/4,5
239	Компот из сухофруктов	200/150	Сухофрукты 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	30/25	
Полдник		750/533	
271	Булочка осенняя	60/45	Внимание яйцо. Яйцо1,5/1,2; морковь 3,5/2,6; сахар 6/4,5; мука 39/29,1; масло слив 5/4,5; дрожжи 1,3/1; масло растительное 1/1
255	Снежок	200/150	Снежок 204/153 промышленного производства
Ужин		260/225	
144	Рыба , тушенная с овощами в томате	100/80	филе минтая 107/103, морковь 23,8/23; лук 12,4/11,4; масло раст.5,5/5,4; томат 4,4/4,2;
192	Рис припущенный	120/100	Рис 41,36/34,5; масло сливочное 5/4,5
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 05/045; сахар 10/9;
	Хлеб пшеничный	50/40	

470/400

Меню 2018г. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша боярская молочная с маслом сливочн	200/5; 150/4	Пшено 28/23; молоко 122/91; сахар 6/5; масло слив. 5/4; изюм 2.8/2
260	Чай с лимоном	200/150	Лимон 8/7; чай 05/04; сахар 12/10;
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Сыр Голландский	10/8	Сыр 10,5 /8,5;
Второй завтрак			
256	Напиток из шиповника	160/150	Плоды шиповника 12/11.25; сахар 9,6/9;
Обед		600/482	
22	Салат из отварной свеклы	60/ 40	Свекла 80/53; масло растительное 6/4
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/150	Картофель 99/75;59/85; макароны 10/6; морковь 12,5/7,5; лук репчатый 11,6/7; масло сливочное 3,75/2,25
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	40/40; 40/40	Говядина 67, морковь 2 и морковь 5,36 , лук 2 Молоко 40: масло слив.2: мука 2-соус молочный
200	Капуста тушеная	150/100	Капуста 197/132; морковь 7,5/5; лук 9/7; масло раст. 8/6; томат 4/2,5
239	Компот из кураги	200/150	Курага 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		800/568	
Полдник			
	Печенье	40/15	Печенье 40/15
255	Молоко кипяченое	200/150	Молоко 210/190 Промышленный выпуск
Ужин		240/165	
128	Пудинг творожный запеченный	140/110	Внимание яйцо. Творог 107/84; сметана 3,5/2.7; яйцо 9,3/7,3; изюм 14,4/11,3; манка 10,5/9; сахар 10,5/8,8; сухарь 3/2; масло сливочное 3/3;
647	Соус фруктовый из повидла	60/50	Повидло 7.5/6; крахмал 1,8/1.5 сахар 2/2
261	Чай с молоком кипяченным	200/200	Чай 05/05; сахар 10/10; молоко 46,5/46.5
	Хлеб пшеничный	50/40	

450/400

Меню 2018г. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
86	Каша гречневая молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 133/100 греча 28/23; сахар 5/ 3.75; масло сливочное 5/4
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 100/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоко свежее	100/100	Яблоко 100
Обед		530/424	
18	Помидор свежий долька с растит. маслом Икра кабачковая	40/3; 25/2 40/60	Помидор 41/26 масло растительное 3/2 Икра кабачковая 43/64,5
47	Суп лапша домашняя	250/150	Внимание яйцо. Яйцо 5.6/4.5; морковь 15.5/11,25; лук 6/4,5; мука 25/18; масло сливочное 5/4
180	Плов из отварных кур	180/150	Морковь 12/10; лук 19/16; рис 42/35; масло растит. 9,6/8; грудка кур 107/90
239	Компот изюма	200/150	Изюм 15/11,25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		723/517	
Полдник			
786	Булочка «Творожная»	50/50	Внимание яйцо. Молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; сахар 4; масло растит. 1; мука 30; масло слив. 1 дрожжи 1
251	Йогурт-кисломолочный продукт	200/150	Йогурт фруктовый 204/ 153. Промышленный выпуск
Ужин		250/200	
77	Рагу из овощей с говядиной тушеной (консервы)	160/40; 140/40	Капуста 55/48; картофель 125/109; морковь 32/28; лук 11/10; масло растит. 7/6; томат 3/2; консервы говядина тушеная 40/40
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; Сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

450/400

Меню 2018г. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; сахар 5/3.75; кр. пшеничная 28/23; масло сливочное 5/4
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 100/75;
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №80	Сок натуральный вишневый	160/150	Сок промышленного производства
Обед		545/478	
15	Огурец св. долька с маслом растительным Кукуруза	40/3;25/2 20/30	Огурец 41/61 Масло растительное 3/2 Кукуруза 34/51
56	Щи из св. капусты со сметаной	250//10;150/8	Сметана 10/8 картофель50/36; капуста 69/50;морковь 16/11,7;лук 12/12;масло растит. 6/4;
400	Рыбное суфле	100/80	Внимание яйцо. Молоко22/15;яйцо 18/14;лук8/6;мука пшенич.4/2.5;масло сливочное 5/3.5; филе минтая 97/73;
206	Картофельное пюре с маслом слив	120 /100	Картофель168/129 ; молоко 19/16; масло сливочное 5/4,5;
236	Кисель из кураги	200/150	Курага 15/11,25;сахар 12/9: крахмал 3/2,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		773/555	
Полдник			
	Зефир	50/20	Зефир ванильный 50/20
263	Чай без сахара	200/180	Чай 0,5/0,45
Ужин		250/200	
111	Омлет с зеленым горошком отварным	120/25;120/25	Внимание яйцо. Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5/5; Зеленый горошек 42/42.
242	Компот из свежих яблок с лимоном	200/200	Яблоки 56/56; лимон 16/16; сахар 12/12
97	Сыр «Российский»	19/14	Сыр 20/15
	Хлеб пшеничный	50/40	
		414/399	

Меню 2018г. 5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; сахар 5/3.75; рис 15/11.25; пшено 11/8.25; масло слив. 5/4;
260	Чай с лимоном	200/150	Чай 05/04; сахар 12/10; лимон 8/7
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №78	Банан свежий	100/100	Бананы 100/100
Обед		535/428	
78	Икра морковная	60/ 40	Морковь 60/40; лук 12,6/8,4; масло раст. 4,8/3,2; томат 5/4.
34	Свекольник со сметаной	250/10; 150/8	Сметана 10/8 свекла 80/58; картофель 72/52; морковь 12,5/9 лук 12/9 масло раст. 5/4; паста томат 3/2; сахар 1/1
153	Жаркое по-домашнему	220/150	Картофель 200/140; морковь 12/8,3; лук 14/9.6; томат 3/2; масло сливочное 6/4; говядина п/ф 83/57;
239	Компот из сухофруктов	200/150	С/ф 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		790/538	
Полдник			
726	Блины с маслом сливочным	50/3 ; 50/ 3	Внимание яйцо. Молоко 15; яйцо 4; масло растительное 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3
261	Сок	200/150	Сок 200/150
		253/203	
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2:/200/2	Молоко 140/; масло слив. 2; макаронны 18; сахар 2
263	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,5; сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

Меню 2018 год 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша Геркулес молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; геркулес 30/22,5; сахар 5/3.75; масло сливочное 5/4;
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 100/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Сыр «Голландский»	10/8	Сыр 10,5/8,5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоки свежие	100/100	Яблоки 100
Обед 540/432			
78	Икра свекольная	60/ 40	Лук 12,6/8,5; свекла 62/42; масло раст. 5/3; томат 5/4
138 сборник для школ	Суп картофельный с сайрой (консервированной)	250/150	Картофель 120/88,2; морковь 13/9; лук 12/7; перловка 10/7; масло подсолнечное 3/2; сайра 20/20.
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	100/80	Тефтели п/ф 83/70,71/60 ; соус молочный 30/20. молоко 30/20: масло сливочное 2,4/1,6; мука 2,4/1,6 масло сливочное 2/2-термическая обраб.
204	Картофель отварной с маслом слив.	130/ 100	Картофель 214/165; масло сливочное 6/5
233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200/150	Концентрат плодово-ягодный 24/18; сахар 8/6
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		790/560	
Полдник			
	Печенье	40/15	Печенье 40/15
255	Молоко кипяченое	200/180	Молоко 210/190
Ужин 240/195			
117	Запеканка творожная	130/110	Внимание яйцо. Молоко 10,4/8,8; творог 122/103,4 сметана 4,3/3,3 ; яйца 4,3/3,5; манка 8,4/7,1; сухари 4/3; масло сливочное 4/3; сахар 7,5/6,6
№84	Молоко сгущенное цельное с сахаром (пропаренное)	40/30	Молоко сгущенное цельное с сахаром 43/33
263	Чай с сахаром	200/200	Чай 0,5/0,5; сахар 10/10;
	Хлеб пшеничный	50/40	Объем 420/380

Меню 2018г. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая с маслом молочная	200/5; 150/4	Молоко 120/100; рис 30,8/23,1; сахар 5/3.75; масло сливочное 5/4;
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 100/75
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4;
Второй завтрак			
Т.К №78	Апельсин свежий	100/100	Апельсин 100
Обед		535/428	
18	Помидор св. с маслом растительным Икра кабачковая	40/60; 25/2 60/40	Помидор 61/41:масло растительное 3/2 Икра кабачковая 64,5/43
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	250/10;150/8	Картофель 100/72; крупа перловая 5/3,6; морковь 12,5/9; лук 6,25/4,5; огурцы соленые 17,5/12,6; масло сливочное 5/4; сметана 10/8
161	Биточки из говядины	80/60	Биточки п/ф 99/80,74/60: масло сливочное 2/2
206	Картофельное пюре с маслом слив.	150 /100	Картофель 194/129; молоко 24/16: масло сливочное 5/4,5;
239	Компот из изюма	200/150	Изюм 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		783/535	
Полдник			
770	Булочка дорожная	50/50	Мука 30,5; мука в крошку 2;мука на подпыл 1; сахар 6; масло сливочное 6;дрожжи 1;соль 0,3;растительное масло 1
Т.К.№80	Сок натуральный абрикосовый	200/150	Сок промышленного производства
Ужин		250/200	
43	Суп молочный с гречневой крупой	200/3:200/3	Греча 18/18: масло сливочное 3/3;сахар 2/2; молоко 140/140
236	Кисель из кураги	200/180	Курага 15/13,5: сахар 12/10: крахмал 3/2,7
	Хлеб пшеничный	50/40	

453/423

Меню 2018г. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5; 150/4;	Молоко 120/100; сахар 5/3.75; пшено 28/23; масло сливочное 5/4
260	Чай с лимоном	200/150	Чай с лимоном 0,5/04; сахар 12/10; лимон8/7
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №80	Сок натуральный персиковый	160/150	Сок промышленного производства
Обед		595/478	
15	Огурец долька с растительным маслом Кукуруза	60/ 40; 25/2 30/20	Огурец 61/41; масло растительное 3/2 Кукуруза 51/34
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25;150/25	Картофель 155/112; морковь 12.5/9; лук 6/5; масло сливочное 5/4; фрикадельки п/ф34/34;
179	Куры в соусе с томатом	100/80	Сметана 5/4; морковь 10/8; лук 12/10; томат пюре 4/3; мука 2/1.6; масло сливочное 3,75/3; филе кур 74/59;
195	Макароны с овощами	150/100	Макароны 44/30:морковь 21/14: лук 16/11: томат3/2: масло сливочное 6,5/5,4
239	Компот из кураги	200/150	Курага 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		818/572	
Полдник			
294/316	Пирожок с яблочным фаршем	70/70	Внимание. 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	Снежок- кисломолочный продукт	200/150	Снежок 204/153 Промышленного производства
Ужин		270/220	
413/161	Сосиски отварные/котлета говяжья	60/60	Сосиски 61: котлета из говядины п/ф 74/60 ;масло сливочное 0/ 2
200	Капуста тушеная	140/120	Капуста184/158:морковь7/6: лук 8,4/8: масло растительное 8/7; томат 3,7/3
236	Кисель из изюма	200/180	Изюм 15/13,5; сахар 12/10; крахмал3/2,4
	Хлеб пшеничный	50/40	
		450/400	

Меню 2018г. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша дружба молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Рис 15/11.25; геркулес 11/8.25 молоко 120/100 сахар 5/3.75 масло слив. 5/4
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 100/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
Второй завтрак			
Т.К №78	Бананы свежие	100/100	Бананы 100/100
Обед		530/424	
27	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10; 150/8	Картофель 34/24,3; капуста 25/18; морковь 13/9,45; свекла 50/36; лук 10/7; масло растительное 5/4; сметана 10/8
143	Рыба, тушенная в сметанном соусе с овощами	100/80	Сметана 15/12; морковь 23/18; лук 11/8; мука 1/1; масло слив. 5/4; филе минтая 97/73;
204	Картофель отварной с маслом сливочным	130/ 100	Картофель 214/165: масло сливочное 6/5
239	Компот из сухофруктов	200/150	С/ф 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		740/528	
Полдник			
	Вафли	50/15	Вафли 50/15
261	Чай с молоком прокипяченным	200/180	Чай 0,5/0,45: сахар 10/8: молоко 46,5/41,8
Ужин		250/195	
78	Икра морковная без томата	60/ 40	Морковь 65/44: масло растительное 4,8/3,2; лук 12,6/8,4
116/85	Вареники ленивые с повидлом пропаренным	130/2/25; 110/2/20	Внимание. Творог 103,3/88: яйцо 8/7: сахар 6/5: масло сливочное 2/2 мука 14,5/12, повидло пром. производства 28/23:
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45: сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

467/392

Меню 2018г. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; кр. ячневая 28/23 сахар 5/3.75; масло 5/4;
250	Какао со сгущенным молоком	200/150	Какао 2/1; молоко сгущенное 38/28,5; сахар 3/2
	Хлеб пшеничный	25/20	
	Сыр	10/8	Сыр 10,5/8,5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоки свежие	100/100	Яблоки 100/100
Обед		530/424	
49	Суп пюре картофельный	250;150	Молоко 37,5/22,5; картофель 41,4/29,3; морковь 6,25/3,75; лук 12,5/7,5; масло сливочное 5/3; мука 5,3
161	Шницель из говядины	80/60	Шницель п/ф 99/80,74/60 ; масло сливочное 2/2
77	Рагу из овощей	150/100	Картофель 117/78; капуста 50/34; морковь 30/20; лук 12/8; масло растит. 6/4; томат 3/2
239	Компот из изюма	200/150	Изюм 15/11.25; сахар 12/10;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		740/508	
Полдник			
280	Сдоба обыкновенная	45/45	Внимание яйцо. Молоко 14; яйцо 1,5; масло растительное 2,35; сахар 3,3; мука 33,3 дрожжи 1; масло сливочное 1
233	Йогурт	200/150	Йогурт 204/153
Ужин		245/195	
78	Икра свекольная	60/ 40	Лук 12,6/8,5;свекла 62/42:масло растительное 5/3: томат5/4
111	Омлет натуральный с зеленым горошком отварным	120/25;110/25	Внимание яйцо! Молоко 60/55; яйцо 88/81; масло сливочное 5/5; зеленый горошек 42/42 (с сочком) промышленного производства
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9;
	Хлеб пшеничный	50/40	

465/403 Итого объем за 10 дней 20263 /15905 .

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