08-01
Утверждаю:
Заведующий МДОУ Детский сад
комбинированного вида № 1
«Журавленок»
О.В.Знаменская _____
Приказ от «29» мая 2023 г
№ 116/01-26-58

Знаменская
Ольга
Викторовна

Подписано цифровой подписью: Знаменская Ольга Викторовна
DN: c=RU, st=Иркутская область, l=г. Саянск, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1 "ЖУРАВЛЕНОК", 1.2.643.100.3=120B303437333036333930343 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C333831343030363233383530, email=delo@say-cb.ru, givenName=Ольга Викторовна, sn=Знаменская, cn=Знаменская Ольга Викторовна
Дата: 2024.02.16 14:23:17 +08'00'

10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для возрастной категории от 3-х до 7 лет с 12-ти часовым режимом функционирования в группах с туберкулезной интоксикацией

1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
90	Каша манная молочная с масл.слив.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; манка 23; сахар 5;
248	Какао с молоком	**200**	Молоко 75; сахар 12; какао 2;
97	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
	Сыр	**10**	Сыр 10.5
		Второй завтрак	
Т.К №78	Яблоко	**100**	Яблоко 100;
	Сок	**150**	Сок 150
Обед			
36	Суп гороховый	**200**	Масло слив. 4; горох17; картофель 67,2; лук 10; морковь 10; соль 5
58	Гренки ржано-пшеничные	**10**	Хлеб 19ржано-пшеничный;
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
161	Котлета из говядины	**80**	Котлета п/ф 100
206	Картофельное пюре с маслом слив.	**120**	Масло слив. 5; молоко 19; картофель167
239	Компот из сухофруктов	**200**	Сахар 12; сухофрукты 15
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	Хлеб ржано-пшеничный 30
		Полдник	
271	Булочка осенняя	**45/45**	**Внимание яйцо**. Яйцо 1,2; морковь 2,6; сахар 4,5; мука 29,1; масло слив 4,5; дрожжи 1; масло растительное 1
255	Снежок – кисломолочный продукт	**150**	Снежок 153
		260/195	
		Ужин	
144	Рыба с овощами в томате	**80**	Филе минтая 103; масло растит.5,4; лук11,4; морковь 23; томат 4,2
192	Рис припущенный	**100**	Масло слив. 4; рис 34.5;
263/264	Чай с сахаром	**200**	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35

2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
85	Каша боярская молочная с масл. сл.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко122; пшено 28; сахар 5; изюм 2
260	Чай с лимоном	**200**	Сахар 12; лимон 8; чай 0.5;
97	Сыр	**10**	Сыр 10.5;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
97	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
		Второй завтрак	
256	Напиток из шиповник	**150**	Сахар 9; плоды шиповника 11.25;
		Обед	
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	Масло сл. 2,5;макароны 10; картофель 115,65; лук 12; морковь 12,5; соль 5;
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
148	Биточки п/ф	**80**	Полуфабрикат 100
	Картофель отварной	**100**	Картофель177,4 масло сливочное 5
239	Компот из кураги	**200**	Сахар 12; курага 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		Полдник	
	Печенье	**40**	Печенье 40;
	Сок	**160**	Сок 160
		Ужин	
128	Пудинг творожный запеченный	**110**	Масло слив. 3; сметана 2.7; творог 84; яйцо 7.3; манка 9; сахар 8.8; сухарь 2;
647	Соус фруктовый из повидла	**50**	Крахмал 1.5; сахар 2; повидло 6;
261	Чай с молоком кипяченным	**200**	Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35

3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
90	Каша манная молочная с масл.слив.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; манка 23; сахар 5
253	Кофейный напиток с молоком	**200**	Молоко 75; сахар 12; кофе 2.5;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25
97	Сыр	**10**	Сыр 10.5;
97	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Банан	**100**	Банан 100
	Сок	**150**	Сок 150
Обед			
	Помидор свежий	**60/3**	Помидор 61; масло растит 3
78	Икра морковная без томата	**60**	Морковь 65: масло растительное 4,8; лук 12,6
47	Суп лапша домашняя	**200**	Масло слив. 4; яйцо 4,5; мука 20; лук 4,8; морковь 12,4; соль 5;
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
180	Плов из отварных кур	**150**	Филе грудки 88; масло раст.8; рис 35; лук 15,8; морковь 10;
239	Компот изюма	**200**	Сахар 12; изюм 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		Полдник	
786	Булочка «Творожная»	**50**	Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 1; молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; мука 30; сахар 4;
251	Йогурт-кисломолочный продукт	**150**	Йогурт фруктовый 153;
		Ужин	
77	Каша гречневая молочная с маслом слив.	**150/4**	Масло слив. 4; молоко100; греча 23; сахар 3.75;
263/264	Чай с сахаром	**200**	Сахар 10; чай 0.5;
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35

4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
91	Каша пшеничн. Молочн. с маслом сливочным	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; кр. пшеничная 28; сахар 5
248	Какао с молоком	**200**	Молоко 75; сахар 12; какао 2;
97	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
		Второй завтрак	
	Сок	**150**	Сок 150
		Обед	
	Огурец свежий	**60/3**	Огурец 61 масло раст 3
78	Икра свекольная	**60**	Масло раст. 5; лук 12.6; свекла 62; томат 5;
56	Щи из свежей капусты со сметаной	**200/8;**	Масл раст. 4,8; сметана 8; картофель 40; капуста 50; лук 12; морковь 12,8; соль 5
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
400	Рыбное суфле	**80**	Филе рыбы 73; масло слив 3,5; молоко 15; яйцо 14; мука 2,5; лук 6;
206	Картофельное пюре с маслом слив	**120**	Масло слив. 5; молоко 19; картофель 167;
236	Кисель из кураги	**200**	Крахмал 3; сахар 12; курага 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		793	
		Полдник	
	Зефир	**40**	Зефир 40;
263	Чай без сахара	**200**	Чай 0.5;
Т.К №78	Яблоко	**100**	Яблоко 100;
		Ужин	
111	Омлет	**120**	масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;
242	Компот из свежих яблок с лимоном	**200**	сахар 11; лимон 11; яблоко 40
97	Сыр	**10**	Сыр 10,5
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35

5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
84	Каша Дружба молочная с маслом слив.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; рис 15; пшено 11; сахар 5;
260	Чай с лимоном	**200**	Сахар 12; лимон 8; чай 0.5;
96	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Апельсин	**100**	Апельсин 100
	Сок	**150**	Сок 150
		Обед	
34	Свекольник со сметаной	**200/8;**	Масло раст.4; сметана 8; сахар 1; картофель 57,44; лук 9,6; морковь 10; свекла 64 томат 2,4; соль 5;
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	**150**	Говядина 57; масло слив. 4; лук 9.6; морковь 8.3; томат 2; картофель 140
239	Компот из сухофруктов	**200**	Сахар 12; сухофрукты 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		Полдник	
726	Блины с маслом сливочным	**50/3;**	Дрожжи 1; масло слив.3; масло раст. 2; молоко 15; яйцо 4; мука 25; сахар 1;
261	Чай с сахаром	**200**	сахар 10; чай 0.5;
		Ужин	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	**200/2;**	Масло слив. 2; молоко 140**;** макароны 18; сахар 2;
263	Чай с сахаром	**200**	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35
97	Сыр	**10**	Сыр 10,5

6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
99	Каша ячневая молочная с масл. слив.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; кр. ячневая 28; сахар 5;
253	Кофейный напиток с молоком	**200**	Молоко 75; сахар 12; кофе 2.5;
97	Сыр	**10**	Сыр 10.5;
96	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Яблоки свежие	**100**	Яблоки 100;
Обед			
138	Суп картофельный с клетками	200	Масло сливочное 3; яйцо 4,4; мука 8; картофель 66,25; Лук 9,6; морковь 10; соль 5
161	Биточки из говядины	**80**	Биточки п/ф 100;
204	Картофель отварной с маслом слив.	**100**	Масло слив. 5; картофель 177,4
233	Чай с сахаром	**200**	Сахар 10; чай 0.5
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50
		Полдник	
	Печенье	**40**	Печенье 40;
255	Молоко кипяченное	**180**	Молоко 190;
		Ужин	
117	Запеканка творожная	**110**	Масло слив. 3; молоко 8.8; сметана 3.3; творог 103.4; яйцо 3.5; манка 7.1; сахар 6.6;
№84	Молоко сгущенное цельное с сахаром (пропаренное)	**30**	Молоко сгущенное цельное с сахаром 33;
263	Чай с сахаром	**200**	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35
Т.К №78	Банан	**100**	банан 100;

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная маслом слив.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; рис 30.8; сахар 5;
248	Какао с молоком	**200**	Молоко 75; сахар 12; какао 2;
96	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Банан	**100**	банан 100;
	Сок	**150**	Сок 150
		Обед	
	Огурец свежий	**60/3**	Огурец 61масло раст 3
78	Икра свекольная	**60**	Масло раст. 5; лук 12.6; свекла 62; томат 5;
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	**200/8;**	Масло слив.4 ; сметана 8; крупа перловая 4; картофель100,2 ; лук 5; морковь 10; огурцы маринов.14; соль 5;
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	**80/30**	Тефтели п/ф 40; масло слив. 2.4; молоко 30; мука 2.4;
206	Картофельное пюре с маслом слив.	**120**	Масло слив. 5; молоко 19; картофель 167
239	Компот из изюма	**200**	Сахар 12; изюм 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		Полдник	
770	Булочка дорожная	**50**	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**	Сок 160
Т.К №78	Мандарин	**100**	Мандарин 100;
		Ужин	
43	Суп молочный с гречневой крупой	**200/3;**	Масло слив. 3; молоко 140; греча 18; сахар 2;
Т.К.№80	Чай с сахаром	**180**	Чай 0,45; сахар 9
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35
97	Сыр	**10**	Сыр 10.5;

8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сыр
		Завтрак	
96	Каша пшеничная молочная с масл. сл.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; пшеничная 28; сахар 5;
260	Чай с лимоном	**200**	Сахар 12; лимон 8; чай 0.5;
96	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
		Второй завтрак	
	Сок	**150**	Сок 150
		Обед	
	Помидор свежий	**60/3**	Помидор 61;масло растит 3;
78	Икра морковная без томата	**60**	Морковь 65: масло растительное 4,8; лук 12,6
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**200/25;**	Фрикадельки п/ф 34; масло слив. 4; картофель 133,6; лук 6; морковь 10; соль 5;
179	Куры в соусе	**100**	Филе кур 74; масло слив. 3.75; сметана 5; мука 2; лук 12; морковь 10;
195	Макароны с маслом	**120**	Масло слив. 6.5; макароны 44;
239	Компот из кураги	**200**	Сахар 12; курага 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		Полдник	
294/316	Пирожок с яблочным фаршем	**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	**150**	Снежок 153;
		Ужин	
413/161	котлета п\ф	**60**	котлета п/ф 80
200	Картофельное пюре	**100**	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3;
236	Кисель из изюма	**180**	Крахмал 2.4; сахар 8; изюм 13.5;
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35;

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
84	Каша рисовая молочная с масл. слив.	**200/4;**	Масло слив.4/3; молоко120/100; рис 30,8/23,1 сахар 5/3,75
253	Кофейный напиток с молоком	**200**	Молоко75/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25/20;
	Сыр	**10**	Сыр 10,5
96	Масло сливочное	**10**	Масло слив. 10;
		Второй завтрак	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	**150**	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
Т.К №78	Яблоки свежие	**100**	Яблоки 100;
		Обед	
34	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	**200/8;**	Масло раст. 4; сметана 8; картофель 26,72; капуста 20; лук 8; морковь 10,4 свекла 40; соль 5;
	Говядина отварная	**60**	Говядина 88
143	Рыба в сметанном соусе (минтай, горбуша, треска)	**80**	Филе 73; масло слив. 4; сметана 12; мука 1; лук 8; морковь 18
204	Картофель отварной с маслом сливочным	**100**	Масло слив. 5; картофель 177,4
239	Чай с сахаром	**200**	Сахар 10; чай 0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50
		Полдник	
	Вафли	**50**	Вафли 50;
261	Чай с молоком	**200**	Молоко 46.5; чай 0,5; сахар 10
		Ужин	
116/85	Вареники ленивые с повидлом пропаренным	**110/2/20;**	Масло слив. 2; творог 88: яйцо 7; мука 12; сахар 5; повидло пром. производства 23;
263/264	Чай с сахаром	**180**	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35

10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
99	Каша ячневая молочная с масл. слив.	**200/4;**	Масло слив. 4; молоко 120; кр. ячневая 28; сахар 5
250	Какао с молоком	**200**	Молоко 75; сахар 12; какао 2;
	Хлеб пшеничный	**25**	Хлеб пшеничный 25;
	Сыр	**10**	Сыр 10,5
		Второй завтрак	
Т.К №78	Мандарин	**100**	Мандарин 100;
		Обед	
42	Суп-пюре из картофеля	**200**	Масло слив. 4; молоко 30/; мука 4; картофель 120; лук 10; морковь 5; соль 5;
161	Шницель из говядины	**80**	Шницель п/ф 100;
77	Макароны с маслом	**120**	Масло сливочное 5; макароны 44
239	Компот из изюма	**200**	Сахар 12; изюм 15;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	Хлеб ржано-пшеничный 50;
		Полдник	
280	Сдоба обыкновенная	**45**	Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;
233	Йогурт – кисломолочный продукт	**150**	Йогурт фруктовый 153;
		Ужин	
111	Омлет натур.	**120;**	масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;
263/264	Чай с сахаром	**200**	Сахар 10: чай 05
	Хлеб пшеничный	**35**	Хлеб пшеничный 35