08-01
Утверждаю:
Заведующий МДОУ Детский сад
комбинированного вида № 1
«Журавленок»
О.В.Знаменская _____
Приказ от «09» января 2023 г
№ 116/01-26-3

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=120B303437333036333939303439, 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 14:24:05 +08'00'

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

1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
90	Каша манная молочная с масл.слив.	**200/4; 150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; манка 23/18; сахар 5/3,75;
248	Какао с молоком	**150/200**	Молоко 75/75; сахар 12/ 10; какао 2/1;
97	Масло сливочное	**5/4**	Масло слив. 5/4;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Яблоко	**70/70**	Яблоко 70/70;
Обед			
36	Суп гороховый	**200/150**	Масло слив. 4/3; горох17/15,3; картофель 67,2/ 60,2; лук 10/9; морковь 10/9; соль 5/4
58	Гренки ржано-пшеничные	**10/8**	Хлеб 19/15 ржано-пшеничный;
161	Котлета из говядины	**80/60**	Котлета п/ф 100/80;
206	Картофельное пюре с маслом слив.	**120/100**	Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель167/140,3
239	Компот из сухофруктов	**200/150**	Сахар 12/9; сухофрукты 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**30/25**	Хлеб ржано-пшеничный 30/25;
		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	**200/150**	Снежок 153/153;
		260/195	
		Ужин	
144	Рыба с овощами в томате	**80/80**	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	**200/180**	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
85	Каша боярская молочная с масл. сл.	**200/4; 150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко122/91; пшено 28/23; сахар 5/3,75; изюм 2/1,7
260	Чай с лимоном	**200/150**	Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;
97	Сыр	**10/8**	Сыр 10.5 /8.5;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
256	Напиток из шиповник	**150**	Сахар 9; плоды шиповника 11.25;
		Обед	
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200/150**	Масло сл. 2,5/2,5;макароны 6/10; картофель 115,65/75,2; лук 12/7,2; морковь 12,5/7,5; соль 5/4;
148	Биточки п/ф	**80/60**	Полуфабрикат 100/80
	Картофель отварной	**100/100**	Картофель177,4/177,4 масло сливочное 5/5
239	Компот из кураги	**200/150**	Сахар 12/9; курага 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		Полдник	
	Печенье	**40/15**	Печенье 40/15;
	Сок	**160/150**	Сок 160/150
		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	**50/50**	Крахмал 1.5; сахар 2; повидло 6;
261	Чай с молоком кипяченным	**200/200**	Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
90	Каша манная молочная с масл.слив.	**200/4;150/3**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; манка 23/18; сахар 5/3,75
253	Кофейный напиток с молоком	**200/150**	Молоко 75/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20
		Второй завтрак	
Т.К №78	Банан	**70/70**	Банан 70/70
Обед			
	Помидор свежий	**40/60 2/3**	Помидор 61/41 масло растит 3/2
78	Икра морковная без томата	**60/ 40**	Морковь 65/44: масло растительное 4,8/3,2; лук 12,6/8,4
47	Суп лапша домашняя	**200/150**	Масло слив. 4/4; яйцо 4,5/4.4; мука 20/18; лук 4,8/4.5; морковь 12,4/11.25; соль 5/4;
180	Плов из отварных кур	**150/130**	Филе грудки 88/73; масло раст.8/7; рис 35/30 ; лук 15,8/13,8; морковь 10/8,6;
239	Компот изюма	**200/150**	Сахар 12/9; изюм 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		Полдник	
786	Булочка «Творожная»	**50/50**	Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 1; молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; мука 30; сахар 4;
251	Йогурт-кисломолочный продукт	**150/150**	Йогурт фруктовый 153/153;
		Ужин	
77	Каша гречневая молочная с маслом слив.	**150/4;130/3**	Масло слив. 4/3; молоко100/87; греча 23/16; сахар 3.75/3,25;
263/264	Чай с сахаром	**200/180**	Сахар 10/9; чай 0.5/0.45;
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
91	Каша пшеничн. Молочн. с маслом сливочным	**200/4; 150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; кр. пшеничная 28/23; сахар 5/3,75
248	Какао с молоком	**200/150**	Молоко 75/75; сахар 12/10; какао 2/1;
97	Масло сливочное	**5/4**	Масло слив. 5/4;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
	Сок	**150/150**	Сок 150/150
		Обед	
	Огурец свежий	**40/60 2/3**	Огурец 61/41 масло раст 3/2
78	Икра свекольная	**60/ 40**	Масло раст. 5/3; лук 12.6/8.5; свекла 62/42; томат 5/4;
56	Щи из свежей капусты со сметаной	**200/8; 150/8**	Масл раст. 4,8/4; сметана 8/8; картофель 40/36,8; капуста 55,2/50; лук 12/12; морковь 12,8/11,7; соль 5/4
400	Рыбное суфле	**80/80**	Филе рыбы 73; масло слив 3,5; молоко 15; яйцо 14; мука 2,5; лук 6;
206	Картофельное пюре с маслом слив	**120 /100**	Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 167/140,3;
236	Кисель из кураги	**200/150**	Крахмал 3/2.3; сахар 12/9; курага 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		793/570	
		Полдник	
	Зефир	**40/20**	Зефир 40/20;
263	Чай без сахара	**200/180**	Чай 0.5/0.45;
		250/200	
		Ужин	
111	Омлет	**120**	масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;
242	Компот из свежих яблок с лимоном	**200/200**	сахар 11; лимон 11; яблоко 40
97	Сыр	**10/8**	Сыр 10,5/8,5
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20;

5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
84	Каша Дружба молочная с маслом слив.	**200/4; 150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; рис 15/11.25; пшено 11/8.25; сахар 5/3,75;
260	Чай с лимоном	**200/150**	Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;
96	Масло сливочное	**5/4**	Масло слив. 5/4;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Апельсин	**70/70**	Апельсин 70/70
		Обед	
34	Свекольник со сметаной	**200/8;150/8;**	Масло раст.4/4; сметана 8/8; сахар 1/1; картофель 57,44/51,8; лук 9,6/9; морковь 10/9; свекла 64/58 томат 2,4/2; соль 5/4;
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	**150/150**	Говядина 57; масло слив. 4; лук 9.6; морковь 8.3; томат 2; картофель 140
239	Компот из сухофруктов	**200/150**	Сахар 12/9; сухофрукты 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		Полдник	
726	Блины с маслом сливочным	**50/3;50/ 3**	Дрожжи 1; масло слив.3; масло раст. 2; молоко 15; яйцо 4; мука 25; сахар 1;
261	Чай с сахаром	**200/150**	сахар 10/8; чай 0.5/0.4;
		Ужин	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	**200/2; 150/2;**	Масло слив. 2/2; молоко 140/105**;** макароны 18/13,5; сахар 2/1,5;
263	Чай с сахаром	**200/180**	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
99	Каша ячневая молочная с масл. слив.	**200/4; 150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; кр. ячневая 28/23; сахар 5/3,75;
253	Кофейный напиток с молоком	**200/150**	Молоко 75/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
97	Сыр	**10/8**	Сыр 10.5/8.5;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Яблоки свежие	**70/70**	Яблоки 70/70;
Обед			
138	Суп картофельный с клетками	200/150	Масло сливочное 3/2,25; яйцо 4,4/3,4; мука 8/6; картофель 66,25/39,75; Лук 9,6/7,2; морковь 10/7,5; соль 5/3
161	Биточки из говядины	**80/60**	Биточки п/ф 100/80;
204	Картофель отварной с маслом слив.	**100/ 100**	Масло слив. 5; картофель 177,4
233	Чай с сахаром	**200/150**	Сахар 10; чай 0.5
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		Полдник	
	Печенье	**40/15**	Печенье 40/15;
255	Молоко кипяченное	**180/180**	Молоко 190/190;
		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)	**30/30**	Молоко сгущенное цельное с сахаром 33;
263	Чай с сахаром	**200/200**	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная маслом слив.	**200/4; 150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; рис 30.8/23.1; сахар 5/ 3,75;
248	Какао с молоком	**200/150**	Молоко 75/75; сахар 12/10; какао 2/1;
96	Масло сливочное	**5/4**	Масло слив. 5/4;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
Второй завтрак			
Т.К №78	Банан	**70/70**	банан 70/70;
Обед			
	Огурец свежий	**40/60 2/3**	Огурец 61/41 масло раст 3/2
78	Икра свекольная	**60/ 40**	Масло раст. 5/3; лук 12.6/8.5; свекла 62/42; томат 5/4;
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	**200/8;150/8;**	Масло слив.4/4 ; сметана 8/8; крупа перловая 4/3.6; картофель100,2/90,2 ; лук 5/4.5; морковь 10/9; огурцы маринов.14/12.6; соль 5/4;
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	**80/80 30/20**	Тефтели п/ф 40/40; масло слив. 2.4/1.6 (4.4/3.6); молоко 30/20; мука 2.4/1.6;
206	Картофельное пюре с маслом слив.	**120/100**	Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 167/140,3
239	Компот из изюма	**200/150**	Сахар 12/9; изюм 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
Полдник			
770	Булочка дорожная	**50/50**	Дрожжи 1; масло слив. 6; масло раст. 1; мука 30.5; мука в крошку 2+мука на подпыл 1 (33.5); сахар 6;
	Сок	**160/150**	Сок 160/150
Ужин			
43	Суп молочный с гречневой крупой	**200/3150/2;**	Масло слив. 3/2; молоко 140/105; греча 18/13,5; сахар 2/1,5;
Т.К.№80	Чай с сахаром	**180/180**	Чай 0,45;сахар 9
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сыр
		Завтрак	
96	Каша пшеничная молочная с масл. сл.	**200/4;150/3;**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; пшеничная 28/23; сахар 5/3,75;
260	Чай с лимоном	**200/150**	Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;
96	Масло сливочное	**5/4**	Масло слив. 5/4;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
	Сок	**150/150**	Сок 150/150
		Обед	
	Помидор свежий	**40/60 2/3**	Помидор 61/41 масло растит 3/2
78	Икра морковная без томата	**60/ 40**	Морковь 65/44: масло растительное 4,8/3,2; лук 12,6/8,4
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**200/25; 150/25;**	Фрикадельки п/ф 34/34; масло слив. 4/4; картофель 133,6/120,3; лук 6/5; морковь 10/9; соль 5/4;
179	Куры в соусе	**100/80**	Филе кур 74/59; масло слив. 3.75/3; сметана 5/4; мука 2/1.6; лук 12/10; морковь 10/8;
195	Макароны с маслом	**120/100**	Масло слив. 6.5/5.4; макароны 44/30;
239	Компот из кураги	**200/150**	Сахар 12/9; курага 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		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	**150/150**	Снежок 153/153;
		Ужин	
413/161	котлета п\ф	**60/60**	котлета п/ф 80
200	Картофельное пюре	**100/100**	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3;
236	Кисель из изюма	**180/180**	Крахмал 2.4; сахар 8; изюм 13.5;
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20;

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
84	Каша рисовая молочная с масл. слив.	**200/4;150/3**	Масло слив.4/3; молоко120/100; рис 30,8/23,1 сахар 5/3,75
253	Кофейный напиток с молоком	**200/150**	Молоко75/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;
	Хлеб пшеничный Сыр	**25/20** **10/8**	Хлеб пшеничный 25/20; Сыр 10,5/8,5
		Второй завтрак	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	**150/150**	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
		Обед	
34	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	**200/8;150/8;**	Масло раст. 4/4; сметана 8/8; картофель 26,72/24,1; капуста 20/18; лук 8/7; морковь 10,4 /9,45 свекла 40/36; соль 5/4;
143	Рыба в сметанном соусе (минтай, горбуша, треска)	**80/80**	Филе 73; масло слив. 4; сметана 12; мука 1; лук 8; морковь 18
204	Картофель отварной с маслом сливочным	**100/100**	Масло слив. 5; картофель 177,4
239	Чай с сахаром	**200/150**	Сахар 10; чай 0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		Полдник	
	Вафли	**50/15**	Вафли 50/15;
261	Чай с молоком	**200/180**	Молоко 46.5/41.8; чай 0,5/0.45; сахар 10/8
		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	**180/180**	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
		Завтрак	
99	Каша ячневая молочная с масл. слив.	**200/4;150/3**	Масло слив. 4/3; молоко 120/100; кр. ячневая 28/23; сахар 5/3,75
250	Какао с молоком	**200/150**	Молоко 75/75; сахар 12/10; какао 2/1;
	Хлеб пшеничный	**25/20**	Хлеб пшеничный 25/20;
		Второй завтрак	
Т.К №78	Мандарин	**70/70**	Мандарин 70/70;
		Обед	
42	Суп-пюре из картофеля	**200/150**	Масло слив. 4/3; молоко 30/22.5; мука 4/3; картофель 120/90; лук 10/7.5; морковь 5/3.75; соль 5/4;
161	Шницель из говядины	**80/60**	Шницель п/ф 100/80;
77	Макароны с маслом	**120/100**	Масло сливочное 5/4; макароны 44/30
239	Компот из изюма	**200/150**	Сахар 12/10; изюм 15/11.25;
	Хлеб ржано-пшеничный	**50/40**	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		Полдник	
280	Сдоба обыкновенная	**45/45**	Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;
233	Йогурт – кисломолочный продукт	**150/150**	Йогурт фруктовый 153/153;
		Ужин	
111	Омлет натур.	**120; 110**	масло слив. 5/4; молоко 60/55; яйцо 88/81;
263/264	Чай с сахаром	**200/180**	Сахар 10/8: чай 05/0,4
	Хлеб пшеничный	**35/20**	Хлеб пшеничный 35/20

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