

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 1 до 3 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	150	Манка 18; молоко 100; сахар 3,75; масло сливочное 3
248	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (яблоко)	100	Яблоки 10
Обед			
78	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая 43 (промышленный выпуск);
36	Суп картофельный с бобовыми	150	Картофель 60,3; морковь 9; лук 9; горох 15,3; масло сливочное 3; соль 4;
58	Гренки пшеничные	8	Хлеб 15 (пшеничный);
161	Котлета	60	Котлета п\ф 80;
206	Картофельное пюре.	100	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из сухофруктов)	150	Сухофрукты 11,25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной 25;
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	180	Чай 0,4; сахар 8;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.
Итоги за день: Белки- 39,2269; Жиры- 44,063; Углеводы- 175,585; Энергетическая ценность 1167,647 ккал.			

Меню. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша Боярская	150	Пшено 23; молоко 91; сахар 3,75; масло слив. 3; изюм 1,7;
260	Чай с лимоном	150	Лимон 7; чай 0,4; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр (порциями)	8	Сыр 8,5;
Второй завтрак			
256	Напиток из шиповника	150	Плоды шиповника 11.25; сахар 9;
Обед			
22	Салат из отварной свеклы	40	Свекла 53; масло растительное 4;
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Масло растит.1,6; макароны 6; картофель 75,2; лук 7,2; морковь 7,5; соль 4;
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)	150	Курага 11,25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
Полдник			
	Кондитерские изделия промышленного производства (пряник)	15	Пряник 15;
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства (сок)	150	Сок 150 (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)	50	Повидло 6; крахмал 1,5; сахар 2;
261	Чай с молоком кипяченным	200	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.
Итоги за день: Белки- 40,282; Жиры- 36,2695; Углеводы- 198,24; Энергетическая ценность 1325,72 ккал.			

Меню. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	Молоко 100; геркулес 22,50; сахар 3.75; масло сливочное 3;
253	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (мандарин)	100	Мандарин 100;
Обед			
78	Помидоры свежие (томаты) свежие с маслом сливочным	40	Помидор 41; масло растительное 2
47	Суп лапша домашняя	150	Яйцо 4,0; морковь 11,25; лук 4,5; мука 18; масло сливочное 4; соль 4;
180	Плов из отварной птицы	130	Морковь 8,6; лук 13,8; рис 30; масло растит. 6; филе кур 73;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	150	Изюм 11,25; сахар 9
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
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	150	Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.
Итоги за день: Белки- 45,69; Жиры- 47,45; Углеводы- 205,6175; Энергетическая ценность 1371,14 ккал.			

Меню. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная жидкая	150	Молоко 100; сахар 3,75; крупа пшеничная 23; масло сливочное 3;
248	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4
Второй завтрак			
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства (сок)	150	Сок 150 (промышленный выпуск);
Обед			
15	Огурец свежие с маслом сливочным	40	Огурец 41; масло растительное 2
56	Щи со сметаной	150	Сметана 8; картофель 36,8; капуста 45; морковь 11,7; лук 12; растительное масло 4; соль 4;
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	100	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4;
236	Кисель из кураги	150	Курага 11,25; сахар 9; крахмал 2,3;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
Полдник			
	Кондитерские изделия промышленного производства (зефир)	20	Зефир 20
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)	8	Сыр 8,5;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
Итоги за день: Белки- 43,03; Жиры- 40,1; Углеводы- 388,057; Энергетическая ценность 1158,74 ккал.			

Меню. 5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	150	Молоко 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25 ; масло слив.3;
260	Чай с лимоном	150	Чай 0,4; сахар 10; лимон 7;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (банан)	100	Банан 100
Обед			
78	Икра морковная	40	Морковь 42; лук 8,4; масло растит. 3,2; томат 4;
34	Свекольник	150	Сметана 8; свекла 58; картофель 51,8; морковь 9; лук 9; масло раст.4; паста томат 2; сахар 1; соль 4;
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)	150	С/ф 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
Полдник			
726	Блины	50/50	Молоко 15; яйцо 4; масло растит. 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3;
261	Чай с сахаром	200/150	Чай 04; сахар 8;
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	150	Молоко 105; греча 13,5; масло сливочное 2;сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
Итоги за день: Белки- 41,62; Жиры- 40,05; Углеводы- 194,89; Энергетическая ценность 1163,38 ккал.			

Меню. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша ячневая молочная вязкая	150	Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3,75; масло сливочное 3;
253	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр (порциями)	8	Сыр 8,5;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (яблоки)	100	Яблоко 100
Обед		100/100	
78	Икра свекольная	40	Свекла 42; лук 8,5; масло растительное 3; томат паста 4
138 сборник для школ	Рассольник Ленинградский	150	Картофель 90,2; лук 4,5; морковь 9; огурцы маринов.12,6; крупа перловая 3,6; масло сливочное 4; сметана 8; соль 4;
172	Тефтели	80	Тефтели п/ф 40/40
	Соус молочный для запекания (тефтели)	20	Молоко 20; масло сливочное 1,6; мука 1,6
206	Картофельное пюре	100	Картофель 129; молоко 16; масло сливочное 4
263	Чай с сахаром	150	чай 0,5, сахар 10;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
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	20/20	Повидло 23
263/264	Чай без сахара	200	Чай 0,45;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.
Итоги за день: Белки- 33,52; Жиры- 45,13; Углеводы- 179,37; Энергетическая ценность 1217,68 ккал.			

Меню. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная	150	Молоко 100; рис 23,1; сахар 3,75; масло сливочное 3;
248	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (апельсин)	100	Апельсин 100
Обед			
78	Помидоры (томаты) свежие с маслом растительным	40	Помидор 41; масло растительное 2
33	Суп-пюре из картофеля	150	Картофель 90; лук 7,5; морковь 3,75; молоко 22,5; масло сливочное 3; мука 3; соль 4;
161	Биточки	60	Биточки п/ф 80
200	Капуста тушеная	120	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растит 6; томат 2;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	150	Изюм 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
Полдник			
	Кондитерские изделия промышленного производства (вафли)	15	Вафли 15;
Т.К.№80	Чай с молоком	180	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8;
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.
Итоги за день: Белки- 28,99; Жиры- 37,72; Углеводы- 257,4175; Энергетическая ценность 1052,18 ккал.			

Меню. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшенная молочная жидкая	150	Молоко 100; сахар 3.75; пшено 23; масло сливочное 3;
260	Чай с лимоном	150	Чай 0,4; сахар 10; лимон 7;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4
Второй завтрак			
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства (сок)	150	Сок (промышленный выпуск);150
Обед			
15	Огурец свежие с маслом сливочным	40	Огурец 41; масло растительное 2
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	Картофель 120,3; морковь 9; лук 5; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф 34; соль 64;
179	Курица в соусе с томатом	80	Сметана 4; морковь 7; лук 9; мука 1.6; масло сливочное 3; филе кур 59;
195	Макаронные изделия отварные	120	Макароны 30; масло сливочное 3;
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	150	Курага 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
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	110	Молоко 55; яйцо 81; масло сливочное 3;
236	Чай с сахаром	180	Чай 0,45: сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
Итоги за день: Белки- 40,0119; Жиры- 41,133; Углеводы- 175,545; Энергетическая ценность 1289,307 ккал.			

Меню. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	150	Молоко 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25; масло слив. 3;
253	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр (порциями)	8	Сыр 8,5;
Второй завтрак			
Т.К№78	Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов)	150	Сухофрукты 11,25; сахар 9;
Обед			
	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая (промышленный выпуск); 43
27	Борщ с капустой и картофелем	150	Картофель 24,1; капуста 18; морковь 9,45; свекла 36; лук 7; масло растит. 4; сметана 8; соль 4
143	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	Сметана 12; 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	180	Изюм 13,5; сахар 10; крахмал 2,4;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
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)	150	Сок 150 (промышленный выпуск);
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	150	Молоко 105; греча 13,5; масло сливочное 2; сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
Итоги за день: Белки- 38,01; Жиры- 63,88; Углеводы- 192,32; Энергетическая ценность 1459,89 ккал.			

Меню. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная вязкая	150	Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3,75; масло 3;
250	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие (яблоко)	100	Яблоко 100
Обед			
	Икра свекольная	40	Свекла 42; лук 8.5; масло растит. 3; томат 4
42	Суп картофельный с клецками	150	Масло слив.2; яйцо 3,4; мука 6; картофель 39,75; лук 7,2; морковь 7,5; соль 4;
161	Шницель	60	Шницель п/ф 80;
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)	150	Изюм 11.25; сахар 10;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
Полдник			
280	Кондитерские изделия промышленного производства (печенье)	15	Печенье 15;
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; масло слив.2; масло растит.4; соль 1; Молоко сгущенное 33
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
Итоги за день: Белки- 50,186; Жиры- 54,6025; Углеводы- 194,643; Энергетическая ценность 1446,449 ккал.			

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