



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 22 «Солнышко»

А.В. Морозенко

» _____ 2024г.

10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов и пищевая ценность блюд для
возрастной категории от 1,6 лет до 7 лет муниципального образовательного учреждения
города Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования
МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Солнышко»

СанПин 2.3./2.4.3590-20

2024 год

Меню. 1 день понедельник (июль 2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
90	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5; 150/4;	Манка 18; молоко 100; сахар 3,75; масло сливочное 4
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 10/10; молоко 75/75;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак		435/328 400/350	
Т.К №78	Напиток шиповник	160/150	Шиповник 11,25 сахар 9
Обед		100/100	
78	Икра кабачковая	60/40	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
36	Суп гороховый	200/150	Картофель 67,2/60,3; морковь 10/9; лук 10/9; горох 17/15,3; масло сливочное 4/4; 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; масло слив 1/1
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120/100	Картофель 167/140,3; молоко 19/16; масло сливочное 5/4,5
239	Компот из сухофруктов	200/150	Сухофрукты 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	35/25	Хлеб ржано-пшеничный 35/25;
Полдник		700/533 600/450	
271	Сдоба	45/45	Дрожжи 1; масло слив.1; масло растит.2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука пшеничная 33,3; сахар 3,3;
255	Снежок – кисломолочный продукт	200/150	Снежок 204/153 (промышленный выпуск);
Ужин		245/195 250/200	
144	Рыба, тушенная с овощами в томате	100/100	Филе минтая 97, морковь 23; лук 11,4; масло раст.5,4; томат 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 0,4; сахар 8;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20.
		445/400 450/400	

Меню. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша Боярская молочная с маслом слив.	200/4; 150/3	Пшено 23; молоко 91; сахар 4; масло слив. 4; изюм 1,7;
260	Чай с лимоном	200/150	Лимон 7; чай 0,4; сахар 12/10;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
97	Сыр	10/8	Сыр 10,5 /8,5;
Второй завтрак		439/331400/350	
256	Напиток из шиповника	150/150	Плоды шиповника 11.25; сахар 9;
Обед		100/100	
22	Салат из отварной свеклы	60/ 40	Свекла 80/53; масло растительное 4/3
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/150	Масло растит.2,5/1,6; макароны 10/6; картофель 115, 65/75,2; лук 12/7,2; морковь 12,5/7,5; соль 5/4
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	40/40;	Говядина п/ф 67, морковь 2 и морковь 5,36 ; лук 2; Молоко 40; масло сливочное 2; мука 2-соус молочный;
200	Каша гречневая	120/120	Крупа греча 32,5/ 26; масло сливочное 5/4
239	Компот из кураги	200/150	Курага 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		670/540	
		600/450	
Полдник			
	Печенье (пряник)	40/15	Печенье (пряник) 40/15;
Т.К №80	Сок	160/150	Сок 160/150 (промышленный выпуск)
Ужин		200/165	
128	Пудинг творожный запеченный	110/110	Творог 84; сметана 2.7; яйцо 7,3; манка 9; сахар 8,8; сухарь 2; масло сливочное 3/3;
647	Соус с повидлом	60/50	Повидло 7,5/6; крахмал 1,8/1,5; сахар 2;
261	Чай с молоком кипяченным	200/200	Чай 0,4; сахар 8; молоко 46,5;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20.

395/380 450/400

Меню. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша Геркулес молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 100; геркулес 22,50; сахар 3.75; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 75/75; кофе 2,1 сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
97	Сыр	10/8	Сыр 10,5/8,5;
Второй завтрак		440/332 400/350	
Т.К №78	Апельсин	100/100	Апельсин 100/100;
Обед		100/100	
18	Помидор св. (долька) с растит. маслом	60/2; 40/2	Помидор 61/41; масло растит. 2/2;
47	Суп «Лапша домашняя»	200/150	Яйцо 4,5/4,4; морковь 12,4/11,25; лук 4,8/4,5; мука 20/18; масло сливочное 4; соль 5/4
180	Плов из отварных кур	150/130	Морковь 12/10 лук 15/13,8; рис 35/30; масло растит. 8/7; филе кур 88/73;
239	Компот изюма	200/150	Изюм 15/11,25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		662/512	
		600/450	
Полдник			
786	Булочка «Творожная»	50/50	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 204/ 153 (промышленный выпуск);
Ужин		250/200	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2;150/2	Масло сливочное 2/2; молоко 140/105; макароны 18/13,5; сахар 2/1,5;
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20.

427/352 450/400

Меню. 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 100; сахар 3.75; крупа пшеничная 23; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 10/10; молоко 75/75;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
97	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак		435/328 400/350	
Т.К №80	Сок	160/150	Сок 160/150 (промышленный выпуск);
Обед		100/100	
15	Огурец св. (долька) с растит. маслом	60/3;40/2	Огурец 61/41; масло растительное 2/2;
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8;150/8	Сметана 8/8; картофель 40/36,8; капуста 55,2/50; морковь 10/7,5 лук 10/7,5 сливочное масло 4,3/соль 5/4
400	Рыбное суфле (минтай)	100/80	Молоко 22/15 яйцо 18/14; лук 6 ; мука пшеничная 4/2.5; масло сливочное 5/3,5 филе минтая 97/73;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	120 /100	Картофель 167/140,3; 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	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;0
		741/570	
		600/450	
Полдник			
	Зефир	50/20	Зефир ванильный 50/20
263	Чай без сахара	200/180	Чай 0,5/0,45;
Ужин		250/200	
111	Омлет	120/120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5/5;
242	Компот из свежих яблок с лимоном	200/200	Яблоки 28/28; лимон 8/8; сахар 10/10;
97	Сыр	10/8	Сыр 10,5/8,5;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
		355/248	450/400

Меню. 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 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25 ; масло слив.4;
260	Чай с лимоном	200/150	Чай 05/0,4; сахар 12/10; лимон 7;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак		435/328 400/350	
Т.К №78	Банан	100/100	Банан 100/100
Обед		100/100	
78	Икра морковная	60/ 40	Морковь 62/42; лук 12,6/8,4; масло растит.4/3 томат 4/3
34	Свекольник со сметаной	200/8;150/8	Сметана 8/8; свекла 64/58; картофель 57,44/51,8; морковь 10/9; лук 9,6/9; масло раст.4; паста томат 2,4/2; сахар 1/1; соль 5/5;
153	Жаркое по-домашнему	200/150	Картофель 200/140; морковь 12/8,3; лук 14/9.6; томат 3/2 масло сливочное 5/4говядина п/ф 83/57;
239	Компот из сухофруктов	200/150	С/ф 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		718/538	
		600/450	
Полдник			
726	Блины с маслом сливочным	50/3;50/ 3	Молоко 15; яйцо 4; масло растит. 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3;
261	Чай с сахаром	200/150	Чай 05/04; сахар 10/9
		253/203	250/200
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	200/150	Молоко 140/105; греча 18/13,5; масло сливочное 3/2;сахар 2/1,5;
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,4; сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;

425/350 450/400

Меню. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 75/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
97	Сыр	10/8	Сыр 10,5/8,5;
Второй завтрак		440/332 400/350	
Т.К №78	Сок	100/100	Сок 160/150
Обед		100/100	
78	Икра свекольная	60/ 40	Свекла 62/42; лук 12.6/8.5; масло растит. 43 томат /4;
138 сборник для школ	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	200;8/150;8	Картофель 100,2/90,2; лук 5/4,5; морковь 10/9; огурцы маринов.14/12,6; крупа перловая 4/3,6; масло сливочное 4/4; сметана 8/8; соль 5/4
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	100/80	Тефтели п/ф 83/70,71/60 ; соус молочный 30/20. молоко30/20: масло сливочное 2,4/1,6; мука 2,4/1,6, масло сливочное 1/1-термическая обработка;
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120/100	Картофель 167/140,3; /129; молоко 19/16; масло сливочное 5/4,5
263	Чай с сахаром	200/150	чай 0,5/0,5, сахар 10/10;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		738/568	
		600/450	
Полдник			
271	Булочка осенняя	45/45	Яйцо 1,2; морковь 2,6; сахар 4,5; мука 29,1; масло сливочное 4,5; дрожжи 1; масло растительное 1;
255	Молоко кипяченое	200/180	Молоко 210/190;
Ужин		245/225 250/200	
117	Запеканка творожная	110/110	Молоко 8,8; творог 103,4; сметана 3,3; яйца 3,5; манка 7,1; сухарь 3; масло сливочное 3; сахар 6,6;
№84	Молоко сгущенное цельное с сахаром (пропаренное)	30/30	Молоко сгущенное цельное с сахаром 33;
263/264	Чай без сахара	200/200	Чай 0,5/0,45;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20.

365/360 450/400

Меню. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая с маслом слив.	200/4; 150/3	Молоко 100; рис /23,1; сахар 3,75; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 75/75;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак		434/327 400/350	
Т.К №78	Апельсин	100/100	Апельсин 100
Обед		100/100	
18	Помидор св. (долька) с растит. маслом	60/3; 40/2	Помидор 61/41; масло растит. 3/2;
33	Суп-пюре из картофеля	200/150	Картофель 120/90; лук 10/7,5; морковь 5/3,75; молоко 30/22,5; масло сливочное 4/3; мука 4/3; соль 5/3;
161	Биточки из говядины	80/60	Биточки п/ф 100/80,74/60; масло сливочное 1/1
200	Капуста тушеная	120/120	Капуста 158; морковь 7; лук 8; масло растит.7; томат 3;
239	Компот из изюма	200/150	Изюм 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		713/562	
		600/450	
Полдник			
	Вафли	50/15	Вафли 50/15;
Т.К.№80	Чай с молоком и сахаром	200/180	Молоко 46,5/41,8; чай 0,5/0,45; сахар 10/8;
Ужин		250/195	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2; 150/2	Масло сливочное 2/2; молоко 140/105; макароны 18/13,5; сахар 2/1,5;
263/264	Чай с сахаром	180/180	Чай 0,4/0,4;сахар 8/8
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20. 435/350 450/400

407/352 450/400

Меню. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшенная молочная с маслом слив.	200/4; 150/3;;	Молоко 100; сахар 3.75; пшено 23; масло сливочное 4;
260	Чай с лимоном	200/150	Чай 0,5/0,4; сахар 12/10; лимон /7;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5,5/4,5
Второй завтрак		434/327 400/350	
Т.К №80	Яблоко	100/100	Яблоко 100/100
Обед		100/100	
15	Огурец (долька) с растительным маслом	60/ 3; 40/2	Огурец 61/41; масло растительное 2/2;
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25; 150/25	Картофель 133,6/120,3; морковь 10/9; лук 6/5; масло сливочное 4/4; фрикадельки п/ф34/34; соль 5/4
179	Куры в соусе	100/80	Сметана 5/4; морковь 10/8; лук 12/10; мука 2/1.6; масло сливочное 3,75/3; филе кур 74/59;
195	Макаронны с маслом сливочным	150/120	Макаронны 44/30; масло сливочное 5,4/5;
239	Компот из кураги	200/150	Курага 15/11.25; сахар 12/9;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		788/607 600/450	
Полдник			
294/316	Пирожок с яблочным фаршем	70/70	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	Снежок - кисломолочный продукт	200/150	Снежок 204/153 (промышленный выпуск);
Ужин		250/200 250/200	
111	Омлет натуральный	120/110	Молоко 60/55; яйцо 88/81; масло сливочное 5/4;
236	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45: сахар 10/9;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
		345/310 450/400	

Меню. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба молочная с маслом слив.	200/4; 150/3	Молоко 92; сахар 4; рис 11,25; пшено 8,25; масло слив.4
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 75/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
97	Сыр	10/8	Сыр 10,5/8,5;
Второй завтрак		439/331 400/350	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150/150	Сухофрукты 11, 25; сахар 9;;
Обед		100/100	
	Икра кабачковая	60/40	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
27	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/8; 150/8	Картофель 26,72/24,1; капуста 25/18; морковь 10,4/9,45; свекла 50/36; лук 8/7; масло растит. 4; сметана 8; соль 6/5
143	Рыба в сметанном соусе (минтай)	100/80	Сметана15/12; 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 221,4/177,4: масло сливочное 6/5;
263/264	Кисель из изюма	200/180	Изюм 15/13,5; сахар 12/10; крахмал 3/2,4;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		748/598	
		600/450	
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; масло растит.1;
	Сок	200/180	Сок 200/180 (промышленный выпуск);
Ужин		250/230 250/200	
44	Суп молочный с гречневой крупой	200/150	Молоко 140/105; греча 18/13,5; масло сливочное 3/2;сахар 2/1,5;
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45: сахар 10/9;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;

425/350 450/400

Меню. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200/4; 150/3	Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло 4
250	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 75/75;
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак		434/327 400/350	
Т.К №78	Яблоко	100/100	Яблоко 100/100
Обед		100/100	
	Икра свекольная	60/40	Свекла 62/42; лук 12.6/8.5; масло растит. 4/3; томат 4/3
42	Суп с клецками	200/150	Масло слив.3/2 яйцо 4,4/3,4; мука 8/6; картофель 66,25/39,75; лук 9,6/7,2; морковь 10/7,5; соль 6/4;
161	Шницель из говядины	80/60	Шницель п/ф 100/80; масло сливочное 1/1
77	Рагу из овощей	150/100	Картофель 117/78; капуста 50/34; морковь 30/20; лук 12/8; масло растит. 5/4; томат 3/2;
239	Компот из изюма	200/150	Изюм 15/11.25; сахар 12/10;
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	Хлеб ржано-пшеничный 50/40;
		740/540	600/450
Полдник			
280	Печенье (пряник)	40/15	Печенье (пряник) 40/15;
251	Йогурт кисломолочный	200/150	Йогурт 204/ 153 (промышленный выпуск);
Ужин		240/165 250/200	
63	Сырники творожные с повидлом	110/23; 100/23	Творог 100; мука 25; яйцо 7;сахар 5/5;масло слив.2; масло растит.4; соль 1; Повидло (производственный выпуск);23
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9;
	Хлеб пшеничный	25/20	Хлеб пшеничный 25/20;
		358/323 450/400	

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582774

Владелец Морозенко Анастасия Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025