

**Утверждено
приказом заведующего
МДОУ № 27 «Петушок»
от 01.10.2024 № 116/27-26-140/1**

**Примерное 10-дневное цикличное меню горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов
и пищевая ценность блюд для возрастной категории детей от 3 -х до 7-ми лет
(группа оздоровительной направленности)
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №27 «Петушок» г. Саянска
с 12-часовым режимом функционирования на 2024 учебный год**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню. 1 день понедельник (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
90	Каша манная молочная	200/4	188	Манка 23; молоко 120; сахар 4; масло сливочное 4.
248	Какао с молоком	200	105	Какао 2; сахар 12; молоко 75.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порциями)	5	25	Масло сливочное 5.
97	Сыр(порция)	10	33	Сыр 10,5.
Второй завтрак		444	400	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Т.К. № 80	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160 (промышленного производства).
Обед		260	128	
78	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск).
36	Суп картофельный с бобовыми	200	119	Картофель 67,2; морковь 10; лук 10; горох 17; масло сливочное 4; соль 6.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
58	Гренки из пшеничного хлеба	10	45	Хлеб 19 (пшеничный).
161	Котлета	80	158	Котлета п\ф 100.
206	Картофельное пюре	120	128	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5.
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов)	200	79	Сухофрукты 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	30	79	Хлеб ржаной 30.
Полдник		740	759,5	
271	Сдоба обыкновенная	45	156	Дрожжи 1; масло сливочное 1; масло растительное 2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука пшеничная 33,3; сахар 3,3.
255	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	0,547	Снежок 153 (промышленный выпуск).
Ужин		195	156,547	
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	98	Филе минтая 97; морковь 20; лук 10,4; масло раститебльное 4; томат 3,2.
192	Рис припущенный	100	143	Рис 34,5; масло сливочное 4.
263/264	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,4; сахар 8.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.

425 330

Меню. 2 день вторник (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
85	Каша Боярская молочная	200/4;	272,52	Пшено 28; молоко 122; сахар 4; масло сливочное 4; изюм 2.
260	Чай с лимоном	200	48,6	Лимон 8; чай 0,4; сахар 12.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5,5.
Второй завтрак		444	428,12	
256	Напиток из плодов сушеных (из шиповник)	150	48,5	Плоды шиповника 11,25; сахар 9.
Обед		150	48,5	
22	Салат из отварной свеклы	60	75	Свекла 80; масло растительное 6.
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	99,27	Масло растительное 2,5; макароны 10; картофель 115, 65; лук 12; морковь 12,5; соль 6.
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	40	125	Говядина п/ф 67, морковь свежая 2 и морковь отварная 4,36; лук 2. Молоко 40; масло сливочное 2; мука 2-соус молочный.
200	Каша гречневая	120	175,87	Крупа греча 43; масло сливочное 4.
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	62	Курага 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		670	616,14	
Полдник				
	Печенье (пряник)	40	2,97	Печенье (пряник) 40.
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск).
Ужин		200	92,97	
128	Пудинг творожный запеченный	110	187	Творог 84; сметана 2,7; яйцо 7,3; манка 9; сахар 8,8; сухарь 2; масло сливочное 3; изюм 10.
647	Соус с повидлом	60	20	Повидло (производственный выпуск) 7,5; крахмал 1,8; сахар 2.
261	Чай с молоком кипяченным	180	61	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.

375
317

Меню. 3 день среда (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
93	Каша Геркулес молочная	200/4	207,38	Молоко 120; геркулес 30; сахар 4; масло сливочное 4.
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
	Сыр (порция)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5,5.
Второй завтрак		444	424,38	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Мандарин 100.
Т.К. № 80	Соки и нектары промышленное производство	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск)
Обед		260	128	
78	Икра морковная	60	80	Морковь 62; лук 12,6; масло растительное 4,8; томат 5.
47	Суп- лапша домашняя	200	109	Яйцо 4,5; морковь 12,4; лук 4,8; мука 20; масло сливочное 7; соль 6.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
180	Плов из отварной птицы	150	300	Морковь 10; лук 15; рис 35; масло растительное 8; филе кур 88.
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	200	70	Изюм 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		700	746,8	
Полдник				
786	Булочка «Творожная»	50	164	Молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; сахар 4; масло растительное 1; мука 30; масло сливочное 1; дрожжи 1.
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	87,75	Йогурт 153 (промышленный выпуск).
Ужин		200	251,75	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	185	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2.
263/264	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.

427 274

Меню. 4 день четверг (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
91	Каша пшеничная молочная	200/4	243,92	Молоко 120; сахар 4; крупа пшеничная 28; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200	105	Какао 2; сахар 12; молоко 75.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Масло сливочное(порция)	5	25	Масло сливочное 5.
97	Сыр(порциями)	10	33	Сыр 10,5.
Второй завтрак		444	455,92	
Т.К №80	Соки и нектары промышленное производство	150	90	Сок 150(промышленный выпуск).
Обед		150	90	
78	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск).
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	120	Сметана 8; картофель 50.1; капуста 50; морковь 12,8; лук 9,6; растительное масло 4,8; соль 6.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
400	Рыбное суфле (минтай)	80	130,48	Молоко 14; яйцо 14; лук 5; мука пшеничная 2,5; масло сливочное 3,5; филе минтая 97.
206	Картофельное пюре	120	128	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5.
236	Кисель из кураги	200	79	Курага 15; сахар 12; крахмал 3.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		758	687,98	
Полдник				
	Зефир	50	145	Зефир ванильный 50.
263	Чай без сахара	180	1	Чай 0,45.
Т.К. № 78	Фрукты свежие	100	38	Апельсин 100.
Ужин		330	184	
111	Омлет	120	220	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5.
242	Компот из яблок с лимоном	200	85,56	Яблоки 28; лимон 8; сахар 10.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		355	387,56	

Меню. 5 день пятница (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
84	Каша Дружба	200/4	241,1	Молоко 120; сахар 4; рис 15; пшено 11 ; масло сливочное 4.
260	Чай с лимоном	200	48,6	Чай 0,5; сахар 12; лимон 8.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		434	363,7	
Т.К №78				
	Фрукты свежие	100	130,7	Банан 100.
Обед		100	130,7	
78	Икра морковная	60	80	Морковь 62; лук 12,6; масло растительное 4,8; томат 5.
34	Свекольник со сметаной	200/8	108	Сметана 8; свекла 64; картофель 57,44; морковь 10; лук 9,6; масло растительное 4; паста томат 2,4; сахар 1; соль 6.
153	Жаркое по-домашнему	150	200	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)	200	79	Сухофрукты 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		668	546	
Полдник				
726	Блины	50/3	148	Молоко 15; яйцо 4; масло растительное 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3.
261	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
		253	188	
Ужин				
44	Суп молочный с гречневой крупой	200	190	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 3;сахар 2.
263/264	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,4; сахар 8.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
		435	312	

Меню. 6 день понедельник (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
93	Каша ячневая молочная вязкая	200/4	246,87	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло сливочное 4.
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло слив. (порция)	5	25	Масло сливочное 5,5.
Второй завтрак		444	463,87	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Обед		100	38	
78	Икра свекольная	60	82	Свекла 62; лук 12,6; масло растительное 5; томат 5.
138 сборник для школ	Рассольник Ленинградский	200/8	121,88	Картофель 100,2; лук 5; морковь 10; огурцы маринованные 14; крупа перловая 4; масло сливочное 4; сметана 8; соль 5.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
172	Тефтели	100	160	Тефтели п/ф 83; молоко 30; масло сливочное 2,4; мука 2,4.
206	Картофельное пюре	120	128	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		778	719,68	
Полдник				
271	Булочка осенняя	45	171,44	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	86,3	Молоко 170.
Ужин		205	257,74	
117	Запеканка творожная	110	170	Молоко 8,8; творог 88; сметана 2,7; яйца 3; манка 7; сухарь 3; масло сливочное 3; сахар 5.
№84	Повидло плодово-ягодное консер.пром.производства	20	9,5	Повидло (производственный выпуск) 23;
263/264	Чай без сахара	200	1,09	Чай 0,5
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
	Фрукты свежие	100	130,7	Банан 100.
		455	361,0	

Меню. 7 день вторник (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
98	Каша рисовая молочная	200/4	210,13	Молоко 120; рис 30,8; сахар 4; масло сливочное 4.
248	Какао с молоком	200	105	Какао 2; сахар 12; молоко 75.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		434	389,13	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Апельсин 100.
Т.К. № 80	Соки и нектары промышленного производства	150	90	Сок 150 (промышленный выпуск).
Обед		250	128	
78	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск).
33	Суп-пюре из картофеля	200	144,14	Картофель 120; лук 10; морковь 5; молоко 30; масло сливочное 4; мука 4; соль 6.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
161	Биточки	80	158	Биточки п/ф 100.
200	Капуста тушеная	120	88	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растительное 6; томат 2.
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	200	70	Изюм 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		750	690,64	
Полдник				
	Вафли	50	119	Вафли 50.
Т.К.№80	Чай с молоком и сахаром	180	61	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8.
Т.К. № 78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Ужин		330	218	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	185	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2.
263/264	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,4;сахар 8.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
		417	297	

Меню. 8 день среда (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
96	Каша пшенная молочная жидкая	200/4	227,16	Молоко 120; сахар 4; пшено 28; масло сливочное 4.
260	Чай с лимоном	200	48,6	Чай 0,5; сахар 12; лимон 8.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
	Масло сливочное (порциями)	5	25	Масло сливочное 5,5.
		434	349,76	
Второй завтрак				
Т.К №80	Соки и нектары промышленное производство	150	90	Сок (промышленный выпуск) 150.
Обед		150	90	
78	Икра морковная	60	80	Морковь 62; лук 12,6; масло растительное 4,8; томат 5.
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	117	Картофель 133,6; морковь 10; лук 6; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф34; соль 6.
179	Куры в соусе	100	185	Сметана 5; морковь 10; лук 11; мука 2; масло сливочное 3,5; филе кур 74.
195	Макаронны с маслом сливочным	120	158	Макаронны 50; масло сливочное 5.
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	62	Курага 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		755	634	
Полдник				
294/316	Пирожок с яблочным фаршем	70	145	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	150	0,547	Снежок 153 (промышленный выпуск).
		220	145,547	
Ужин				
111	Омлет натуральный	120	220	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 4.
236	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		345	309	

Меню. 9 день четверг (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
84	Каша Дружба	200/4	241,1	Молоко 120; сахар 4; рис 15; пшено 11; масло сливочное 4.
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25..
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5,5.
Второй завтрак		444	458,1	
Т.К№78	Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов)	150	55	Сухофрукты 11, 25; сахар 9.
Т.К. №. 78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Обед		250	93	
	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск).
27	Борщ с капустой и картофелем	200/8	108	Картофель 26,72; капуста 20; морковь 10,4; свекла 40; лук 8; масло растительное 4; сметана 8; соль 6.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
143	Рыба, тушенная в сметанном соусе (минтай)	80	140	Сметана12; морковь 18; лук 8; мука 1; масло сливочное 4; филе минтая 73.
204	Картофель отварной	100	121,64	Картофель 177,4; масло сливочное 4.
263/264	Кисель из изюма	200	10	Изюм 15; сахар 12; крахмал 3.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
Полдник		738	610,14	
770	Булочка «Дорожная»	50	200	Мука 30,5; мука в крошку 2; мука на подпыл 1; сахар 6; масло сливочное 6; дрожжи 1; соль 0,3; масло растительное1.
	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160(промышленный выпуск).
Ужин		210	290	
44	Суп молочный с гречневой крупой	200	190	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 2; сахар 2.
263/264	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		425	279	

Меню. 10 день пятница (01.10.2024)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	Каша ячневая молочная вязкая	200/4	246,87	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло 4.
250	Какао с молоком	200	105	Какао 2; сахар 12; молоко 75.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порциями)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		434	425,87	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Т.К. № 80	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск).
Обед		260	128	
	Икра свекольная	60	82	Свекла 62; лук 12.6; масло растительное 5; томат 5.
42	Суп картофельный с клецками	200	56,982	Масло сливочное 3; яйцо 4,4; мука 8; картофель 66,25; лук 9,6; морковь 10; соль 6.
161	Шницель	80	158	Шницель п/ф 100.
77	Рагу из овощей	100	120,3	Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растительное 4; томат 2.
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	200	70	Изюм 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		690	566,282	
Полдник				
280	Печенье (пряник)	40	2,97	Печенье (пряник) 40.
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	87,75	Йогурт 153 (промышленный выпуск).
Ужин		190	90,72	
63	Сырники творожные с молоком сгущенным	100/3 0	416,89	Творог 100; мука 25; яйцо 7; сахар 5/5; масло сливочное 2; масло растительное 4; соль 1; Молоко сгущенное 33.
263/264	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,45; сахар 9.
	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.

335 495,89