

**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  
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
<b>Завтрак</b>				
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.
70	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порциями)	5	25	Масло сливочное 5.
<b>Второй завтрак</b>		<b>434</b>	<b>367</b>	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
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.
58	Гренки из пшеничного хлеба	10	45	Хлеб 19 (ржано-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.
<b>Полдник</b>		<b>700</b>	<b>650,7</b>	
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).
<b>Ужин</b>		<b>195</b>	<b>156,547</b>	
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	98	Филе минтая 97, морковь 20; лук 10,4; масло растительное 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.
70	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
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>439</b>	<b>403,12</b>	
256	Напиток из плодов сушеных (из шиповник)	150	48,5	Плоды шиповника 11,25; сахар 9.
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>48,5</b>	
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.
		<b>67</b>	<b>616,14</b>	
<b>Полдник</b>				
	Печенье (пряник)	40	2,97	Печенье (пряник) 40.
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск).
<b>Ужин</b>		<b>200</b>	<b>92,97</b>	
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.
		<b>375</b>	<b>317</b>	

**Меню. 3 день среда (01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>439</b>	<b>399,38</b>	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Мандарин 100.
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
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.
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.
		<b>660</b>	<b>638</b>	
<b>Полдник</b>				
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).
<b>Ужин</b>		<b>200</b>	<b>251,75</b>	
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.
		<b>427</b>	<b>274</b>	

**Меню. 4 день четверг ( 01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>434</b>	<b>422,92</b>	
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства	150	90	Сок 150 (промышленный выпуск).
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>90</b>	
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.
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.
		<b>718</b>	<b>579,18</b>	
<b>Полдник</b>				
	Зефир	50	145	Зефир ванильный 50.
263	Чай без сахара	180	1	Чай 0,45.
<b>Ужин</b>		<b>230</b>	<b>146</b>	
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.
		<b>355</b>	<b>387,56</b>	

**Меню. 5 день пятница ( 01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>434</b>	<b>363,7</b>	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	130,7	Банан 100.
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>130,7</b>	
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 57,4; 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 сухофруктов)	200	79	Сухофрукты 15; сахар 12.
	Хлеб ржаной	50	79	Хлеб ржаной 50.
		<b>668</b>	<b>546</b>	
<b>Полдник</b>				
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.
		<b>253</b>	<b>188</b>	
<b>Ужин</b>				
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.
		<b>425</b>	<b>279</b>	

**Меню. 6 день понедельник (01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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 22.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
<b>Второй завтрак</b>		<b>439</b>	<b>438,87</b>	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
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.
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.
		<b>738</b>	<b>610,88</b>	
<b>Полдник</b>				
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.
<b>Ужин</b>		<b>205</b>	<b>257,74</b>	
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 консервы промышленного 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.
		<b>355</b>	<b>229,59</b>	

**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		<b>434</b>	<b>284,13</b>	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Апельсин 100.
Обед		<b>100</b>	<b>38</b>	
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.
161	Биточки	80	158	Биточки п/ф 100.
200	Капуста тушеная	120	88	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растит 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.
		<b>710</b>	<b>581,84</b>	
Полдник				
	Вафли	50	119	Вафли 50;
Т.К.№80	Чай с молоком и сахаром	180	61	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8.
Ужин		<b>230</b>	<b>180</b>	
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.
		<b>407</b>	<b>264</b>	



**Меню. 8 день среда ( 01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>434</b>	<b>301,16</b>	
Т.К №80	Соки и нектары промышленного производства	150	90	Сок (промышленный выпуск)150.
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>90</b>	
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.
		<b>755</b>	<b>681</b>	
<b>Полдник</b>				
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	0,574	Снежок 153 (промышленный выпуск).
<b>Ужин</b>		<b>220</b>	<b>145,547</b>	
111	Омлет натуральный	<b>120</b>	<b>220</b>	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.
		<b>345</b>	<b>309</b>	

**Меню. 9 день четверг ( 01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход		Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>439</b>	<b>433,1</b>	
Т.К№78	Компот из плодов или ягод сушеных( из сухофруктов)	150	55	Сухофрукты 11, 25; сахар 9.
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>55</b>	
	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 60
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.
143	Рыба, тушенная в сметанном соусе (минтай)	80	140	Сметана 12; 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.
		<b>638</b>	<b>501,34</b>	
<b>Полдник</b>				
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 растительное 1.
	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск).
<b>Ужин</b>		<b>210</b>	<b>290</b>	
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.
		<b>425</b>	<b>279</b>	

**Меню. 10 день пятница (01.10.2024)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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.
<b>Второй завтрак</b>		<b>434</b>	<b>425,87</b>	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
	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.
		<b>690</b>	<b>566,282</b>	
<b>Полдник</b>				
280	Печенье (пряник)	40	2,97	Печенье (пряник) 40.
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	87,75	Йогурт 153 (промышленный выпуск).
<b>Ужин</b>		<b>190</b>	<b>90,72</b>	
63	Сырники творожные с молоком сгущенным	100/30	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.
		<b>335</b>	<b>495,89</b>	