



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 27 «Петушок»
Е.В. Колодкина

« 11 » *января* 2021 г

Примерное 10-дневное, цикличное меню горячих завтраков, обедов, полдников,
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 1-г до 8 лет
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 27 «Петушок»
города Саянска
с 12-ти часовым режимом функционирования
на 2021 год

Меню 2021 г. 1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
90	Каша манная молочная с маслом сливочным.	200/5;150/4	Манка 23/18; молоко 120/100; сахар 5/3,75; масло 5/4
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 100/75
	Хлеб с маслом	25/5; 20/4	Хлеб 25/20; масло 5/4
Второй завтрак			
Т.К №78	Мандарины свежие	100/100	Мандарины свежие 100/100
Обед		535/428	
78	Икра морковная	60/ 40	Морковь 60/40; лук 12.6/8.4; масло растит. 4.8/3.2; томат 5/4
36	Суп гороховый	250/150	Картофель 84/60,3; морковь 12,5/9; лук 12.5/9; горох 21.25/15,3; масло сливочное 5/4
58	Гренки ржано-пшеничные	10/8	Хлеб ржано-пшеничный 19/15
161	Котлета из говядины	80/60	Котлета п\ф 99/80,74/60; масло сливочное 2/2
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120/100	Картофель 168/129; молоко 19/16; масло сливочное 5/4,5
239	Компот из сухофруктов	200/150	Сухофрукты 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	30/25	
Полдник		750/533	
271	Булочка осенняя	60/45	Внимание яйцо!!! Яйцо 1,5/1,2; морковь 3,5/2,6; сахар 6/4,5; мука 39/29,1; масло слив 5/4,5; дрожжи 1,3/1; масло растительное 1/1
255	Снежок	200/150	Снежок 204/153
Ужин		260/195	
144	Рыба, тушенная с овощами в томате	110/100	Филе минтая 107/103; морковь 23,8/23; лук 12,4/11,4; масло раст. 5,5/5,4; томат 4,4/4,2
192	Рис припущенный	120/100	Рис 41,36/34,5; масло сливочное 5/4,5
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	
		480/420	

Меню 2021 г. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша боярская молочная с маслом сливочным	200/5;150/4	Пшено 28/23; молоко 122/91; сахар 6/5; масло слив. 5/4; изюм 2.8/2
260	Чай с лимоном	200/150	Лимон 8/7; чай 0,5/0,4; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Сыр Голландский	10/8	Сыр 10,5 /8,5
Второй завтрак			
256	Напиток из шиповника	160/150	Плоды шиповника 12/11.25; сахар 9,6/9
Обед		600/482	
22	Салат из отварной свеклы	60/ 40	Свекла 80/53; масло растительное 6/4
49	Суп пюре из картофеля	250/150	Картофель 119,7 /71,82; морковь 6,25/3,75; лук 12,5/7,5; масло сливочное 5/3; мука 5/3; молоко 37,5/22,5
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	40/40; 40/40	Говядина 67; морковь 2 и морковь 5,36; лук 2 Молоко 40; масло слив.2; мука 2 - соус молочный
200	Капуста тушеная	150/100	Капуста 197/132; морковь 7,5/5; лук 9/7; масло раст. 8/6; томат 4/2,5
239	Компот из кураги	200/150	Курага 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		790/560	
Полдник			
	Печенье	40/15	Печенье 40/15
Т.К №80	Сок натуральный абрикосовый	200/150	Сок Абрикосовый 200/150 Промышленный выпуск
Ужин		240/165	
128	Пудинг творожный запеченный	140/110	Внимание яйцо!!! Творог 107/84; сметана 3,5/2.7; яйцо 9,3/7,3; манка 10,5/9; сахар 10,5/8,8; сухарь 3/2; масло сливочное 3/3; изюм 14,4/11,3
647	Соус фруктовый из повидла	60/50	Повидло 7.5/6; крахмал 1,8/1.5; сахар 2/2
261	Чай с молоком кипяченным	200/200	Чай 05/05; сахар 10/10; молоко 46,5/46.5
	Хлеб пшеничный	50/40	

450/400

Меню 2021 г. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
86	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5; 150/4	Молоко 133/100; греча 28/23; сахар 5/ 3.75; масло сливочное 5/4
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 100/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоко свежее	100/100	Яблоко 100
Обед		530/424	
18	Помидор свежий долька с растит. маслом/Кукуруза	60/3; 40/2 30/20	Помидор 61/41; масло растительное 3/2 Кукуруза консерв. 51/34
47	Суп лапша домашняя	250/150	Внимание яйцо!!! . Яйцо 5,6/4,5; морковь 15,5/11,25; лук 6/4,5; мука 25/18; масло сливочное 5/4
180	Плов из отварных кур	180/150	Морковь 12/10; лук 19/16; рис 42/35; масло растит. 9,6/8; филе кур 107/90
239	Компот изюма	200/150	Изюм 15/11,25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		773/552	
Полдник			
786	Булочка «Творожная»	50/50	Внимание яйцо!!! 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 фруктовый 204/ 153 Промышленный выпуск
Ужин		250/200	
77	Рагу из овощей с говядиной тушеной (консервы)	160/40; 140/40	Капуста 55/48; картофель 125/109; морковь 32/28; лук 11/10; масло растит. 7/6; томат 3/2; консервы говядина тушеная 40/40
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; Сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

450/400

Меню 2021 г. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5; 150/4	Молоко 120/100; сахар 5/3.75; кр. пшеничная 28/23; масло сливочное 5/4
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 100/75
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №80	Сок натуральный вишневый	160/150	Сок промышленного производства
Обед		595/478	
15	Огурец св. долька с маслом растительным/Икра кабачковая	60/3;40/2 60/40	Огурец 61/41; масло растительное 3/2 Икра кабачковая 64,5/43
56	Щи из св. капусты со сметаной	250/10;150/8	Сметана 10/8; картофель 50/36; капуста 69/50; морковь 16/11,7; лук 12/12; масло растит. 6/4
400	Рыбное суфле	100/80	Внимание яйцо!!!. Молоко 22/15; яйцо 18/14; лук 8/6; мука пшенич. 4/2.5; масло сливочное 5/3.5; филе минтая 97/73
206	Картофельное пюре с маслом слив.	120 /100	Картофель 168/129; 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	
		793/570	
Полдник			
	Зефир	50/20	Зефир ванильный 50/20
263	Чай без сахара	200/180	Чай 0,5/0,45
Ужин		250/200	
111	Омлет с зеленым горошком отварным	120/25; 120/25	Внимание яйцо!!!. Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5/5; зеленый горошек 42/42.
242	Компот из св. яблок с лимоном	200/200	Яблоки 56/56; сахар 12/12; лимон 16/16
97	Сыр «Российский»	19/14	Сыр 20/15
	Хлеб пшеничный	50/40	
		414/399	

Меню 2021 г. 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 120/100; сахар 5/3.75; рис 15/11.25; пшено 11/8.25; масло слив. 5/4
260	Чай с лимоном	200/150	Чай 05/04; сахар 12/10; лимон 8/7
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №78	Банан свежий	100/100	Бананы 100/100
Обед		535/428	
78	Икра морковная	60/ 40	Морковь 60/40; лук 12,6/8,4; масло раст. 4,8/3,2; томат 5/4
34	Свекольник со сметаной	250/10; 150/8	Сметана 10/8; свекла 80/58; картофель 72/52; морковь 12,5/9; лук 12/9; масло раст. 5/4; паста томат 3/2; сахар 1/1
153	Жаркое по-домашнему	220/150	Картофель 200/140; морковь 12/8,3; лук 14/9.6; томат 3/2; масло сливочное 6/4; говядина п/ф 83/57
239	Компот из сухофруктов	200/150	С/ф 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		790/538	
Полдник			
726	Блины с маслом сливочным	50/3 ; 50/ 3	Внимание яйцо!!! Молоко 15; яйцо 4; масло растительное 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3
261	Чай с молоком кипяченым	200/150	Чай 05/04; сахар 10/8; молоко 46,5/35
		253/203	
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2:/200/2	Молоко 140/; масло слив. 2; макароны 18; сахар 2
263	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

452/422

Меню 2021 г. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша Геркулес молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; геркулес 30/22,5; сахар 5/3.75; масло сливочное 5/4
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 100/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Сыр «Голландский»	10/8	Сыр 10,5/8,5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоки свежие	100/100	Яблоки 100
Обед		540/432	
78	Икра свекольная	60/ 40	Лук 12,6/8,5; свекла 62/42; масло раст.5/3; томат 5/4
138 сборник для школ	Суп картофельный с сайрой (консервированной)	250/150	Картофель 120/88,2; морковь 13/9; лук 12/7; перловка 10/7; масло подсолнечное 3/2; сайра 20/20
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 2/2-термическая обраб.
204	Картофель отварной с маслом слив.	130/ 100	Картофель 214/165; масло сливочное 6/5
233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200/150	Концентрат плодово-ягодный 24/18; сахар 8/6
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		790/560	
Полдник			
	Печенье	40/15	Печенье 40/15
255	Молоко кипяченое	200/180	Молоко 210/190
Ужин		240/195	
117	Запеканка творожная	130/110	Внимание яйцо!!!. Молоко10,4/8,8; творог 122/103,4; сметана 4,3/3,3; яйца 4,3/3,5; манка 8,4/7,1; сухари 4/3; масло сливочное 4/3; сахар 7,5/6,6
№84	Молоко сгущенное цельное с сахаром (пропаренное)	40/30	Молоко сгущенное цельное с сахаром 43/33
263	Чай с сахаром	200/200	Чай 0,5/0,5; сахар 10/10;
	Хлеб пшеничный	50/40	
		Объем 420/380	

Меню 2021 г. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная с маслом	200/5; 150/4	Молоко 120/100; рис 30,8/23,1; сахар 5/3.75; масло сливочное 5/4
248	Какао с молоком	200/150	Какао 2/1; сахар 12/10; молоко 100/75
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №78	Апельсин свежий	100/100	Апельсин 100
Обед		535/428	
18	Помидор свежий с маслом растит. Икра кабачковая	60/3; 40/2 60/40	Помидор 61/41; масло растительное 3/2 Икра кабачковая 64,5/43
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	250/10; 150/8	Картофель 100/72; крупа перловая 5/3,6; морковь 12,5/9; лук 6,25/4,5; огурцы соленые 17,5/12,6; масло сливочное 5/4; сметана 10/8
161	Биточки из говядины	80/60	Биточки п/ф 99/80,74/60; масло сливочное 2/2
206	Картофельное пюре с маслом слив.	150 /100	Картофель 194/129; молоко 24/16; масло сливочное 5/4,5
239	Компот из изюма	200/150	Изюм 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		803/550	
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; растительное масло 1
Т.К.№80	Сок натуральный абрикосовый	200/150	Сок промышленного производства
Ужин		250/200	
43	Суп молочный с гречневой крупой	200/3; 200/3	Греча 18/18; масло сливочное 3/3; сахар 2/2; молоко 140/140
236	Кисель из кураги	200/180	Курага 15/13,5; сахар 12/10; крахмал 3/2,7
	Хлеб пшеничный	50/40	

453/423

Меню 2021 г. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; сахар 5/3.75; пшено 28/23; масло сливочное 5/4
260	Чай с лимоном	200/150	Чай 0,5/04; сахар 12/10; лимон 8/7
	Хлеб пшеничный	25/20	
96	Масло сливочное	5/4	Масло сливочное 5/4
Второй завтрак			
Т.К №80	Сок натуральный персиковый	160/150	Сок промышленного производства
Обед		595/478	
15	Огурец долька с растительным маслом/Кукуруза	40/2; 40/2 30/20	Огурец 41/41; масло растительное 2/2 Кукуруза 51/34
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25; 150/25	Картофель 155/112; морковь 12.5/9; лук 6/5; масло сливочное 5/4; фрикадельки п/ф34/34
179	Куры в соусе с томатом	100/80	Сметана 5/4; морковь 10/8; лук 12/10; томат пюре 4/3; мука 2/1.6; масло сливочное 3,75/3; филе кур 74/59
195	Макароны с овощами	150/100	Макароны 44/30; морковь 21/14; лук 16/11; томат 3/2; масло сливочное 6,5/5,4
239	Компот из кураги	200/150	Курага 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		838/587	
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	200/150	Снежок 204/153 Промышленного производства
Ужин		270/220	
413/161	Котлета говяжья	60/60	Котлета из говядины п/ф 74/60; масло сливочное 2/ 2
200	Капуста тушеная	140/120	Капуста 184/158; морковь 7/6; лук 8,4/8; масло растительное 8/7; томат 3,7/3
236	Кисель из изюма	200/180	Изюм 15/13,5; сахар 12/10; крахмал 3/2,4
	Хлеб пшеничный	50/40	

450/400

Меню 2021 г. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша дружба молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Рис 15/11.25; геркулес 11/8.25; молоко 120/100; сахар 5/3.75; масло слив. 5/4
253	Кофейный напиток с молоком	200/150	Молоко 100/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10
	Хлеб пшеничный	25/20	
Второй завтрак			
Т.К№78	Бананы свежие	100/100	Бананы 100/100
Обед		530/424	
27	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10 150/8	Картофель 34/24,3; капуста 25/18; морковь 13/9,45; свекла 50/36; лук 10/7; масло растительное 5/4; сметана 10/8
143	Рыба, тушенная в сметанном соусе с овощами	100/80	Сметана 15/12; 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 214/165; масло сливочное 6/5
239	Компот из сухофруктов	200/150	С/ф 15/11.25; сахар 12/9
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		740/528	
Полдник			
	Вафли	50/15	Вафли 50/15
261	Чай с молоком прокипяченным	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/8; молоко 46,5/41,8
Ужин		250/195	
78	Икра морковная без томата	60/40	Морковь 65/44; масло растительное 4,8/3,2; лук 12,6/8,4
116/85	Вареники ленивые с повидлом пропаренным	130/2/25; 110/2/20	Внимание!!! Творог 103,3/88; яйцо 8/7; сахар 6/5; масло сливочное 2/2; мука 14,5/12; повидло пром. производства 28/23
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

467/392

Меню 2021г. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200/5; 150/4	Молоко 120/100; крупа ячневая 28/23; сахар 5/3.75; масло 5/4
250	Какао со сгущенным молоком	200/150	Какао 2/1; молоко сгущенное 38/28,5; сахар 3/2
	Хлеб пшеничный	25/20	
97	Сыр «Российский»	10/8	Сыр 10,5/8,5
Второй завтрак			
Т.К №78	Яблоки свежие	100/100	Яблоки 100/100
Обед		540/432	
38	Суп с макаронными изделиями	250/150	Картофель 100 / 60; морковь 12,5/7,5; лук 12/7,2; масло растительное 2,5/1,6; макаронные изделия 10/6
161	Шницель из говядины	80/60	Шницель п/ф 99/80,74/60; масло сливочное 2/2
77	Рагу из овощей	150/100	Картофель 117/78; капуста 50/34; морковь 30/20; лук 12/8; масло растит. 6/4; томат 3/2
239	Компот из изюма	200/150	Изюм 15/11.25; сахар 12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	
		730/500	
Полдник			
280	Сдоба обыкновенная	45/45	Внимание яйцо!!! Молоко 14; яйцо 1,5; масло растительное 2,35; сахар 3,3; мука 33,3 дрожжи 1; масло сливочное 1
251	Йогурт	200/150	Йогурт фруктовый 204/153 Промышленный выпуск
Ужин		245/195	
78	Икра свекольная	60/ 40	Лук 12,6/8,5; свекла 62/42; масло растительное 5/3; томат 5/4
111	Омлет натуральный с зеленым горошком отварным	120/25 110/25	Внимание яйцо!!! Молоко 60/55; яйцо 88/81; масло сливочное 5/5; зеленый горошек 42/42 (с сочком) промышленного производства
263/264	Чай с сахаром	200/180	Чай 0,5/0,45; сахар 10/9
	Хлеб пшеничный	50/40	

455/395

Итого объем за 10 дней 20331 /15911

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