

Утверждено приказом заведующего  
№116/23-26-83 от 13.02.2024

10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников,  
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 1,6-х до 3х лет  
муниципального учреждения города  
Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

Детский сад комбинированного вида № «23 Лучик»

Сан ПиН 2.3/2..4.3590-20

**1 день понедельник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>162,4</b>	Масло слив. 4; молоко 100; манка 18; сахар 3,75;
248	Какао с молоком	<b>150</b>	<b>85</b>	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
96	Масло сливочное	<b>4</b>	<b>24</b>	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20;
		<b>378</b>	<b>272,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>				
Т.к № 50	Мандарины свежие	<b>100</b>	<b>0,383</b>	Мандарины 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>0,383</b>	
49	Суп гороховый	<b>150</b>	<b>71,1</b>	Масло слив. 3; горох 15,3; картофель 60,2; лук 9; морковь 9; соль 3
58	Гренки пшеничные	<b>8</b>	<b>34,4</b>	Хлеб 15 ржано-пшеничный;
161	Котлета из говядины	<b>60</b>	<b>120</b>	Котлета п/ф 80; масло слив. 2;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	<b>100</b>	<b>117</b>	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3
239	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>55</b>	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 25;
<b>Полдник</b>		<b>493</b>	<b>399,08</b>	
280	Сдоба	<b>45</b>	<b>156</b>	Дрожжи 1; масло слив. 1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;
251	Снежок – кисломолочный продукт	<b>150</b>	<b>0,547</b>	Снежок 153;
<b>Ужин</b>		<b>150</b>	<b>156,547</b>	
161	Котлета из говядины	<b>60</b>	<b>158</b>	котлета п./ф 80 + масло слив. 2;
192	Рис припущенный	<b>100</b>	<b>143</b>	Масло слив. 4.5; рис 34.5;
263/264	Чай с сахаром	<b>180</b>	<b>25</b>	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20
		<b>360</b>	<b>327,58</b>	
		<b>1481</b>	<b>1156,57</b>	

**2 день вторник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
85	Каша «Боярская» молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>272,52</b>	Масло слив. 4; молоко 91; пшено 23; сахар 4; изюм 1,7
260 /264	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>48,60</b>	Сахар 10; лимон 7; чай 0.4;
97	Сыр	<b>8</b>	<b>25</b>	Сыр 8.5;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>48,50</b>	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>328</b>	<b>331,03</b>	
256	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>48,5</b>	Сахар 9; плоды шиповника 11.25;
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>48,5</b>	
22	Салат из отварной свеклы	<b>40</b>	<b>45</b>	Масло растит 4; свекла 53;
38/49	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>150</b>	<b>94,50</b>	Масло растит. 1,6;макароны 6; картофель 75,2; лук 7,2; морковь 7,5; соль 3;
161	Биточки из говядины	<b>60</b>	<b>121,53</b>	Биточки 80, масло сливочное 2
204	Картофель отварной	<b>100</b>	<b>121,64</b>	Картофель177,4 масло сливочное 5
239	Компот из кураги	<b>150</b>	<b>62</b>	Сахар 9; курага 11.25;
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>63,2</b>	Хлеб пшеничный 40;
		<b>540</b>	<b>507,87</b>	
<b>Полдник</b>				
	Печенье	<b>15</b>	<b>65</b>	Печенье 15;
	Сок	<b>150</b>	<b>54</b>	Сок 150
<b>Ужин</b>		<b>165</b>	<b>119</b>	
128	Пудинг творожный запеченный	<b>110</b>	<b>187</b>	Масло слив. 3; сметана 2.7; творог 84; яйцо 7.3; манка 9; сахар 8.8;
647	Повидло плодово –ягодное пропаренное Молоко сгущенное	<b>50</b> <b>30</b>	<b>15</b>	Крахмал 1.5; сахар 2; повидло 6; Молоко сгущенное 33
261	Чай с молоком кипяченным	<b>200</b>	<b>68</b>	Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20
		<b>410</b>	<b>271,58</b>	
		<b>1593</b>	<b>1164,7</b>	

### 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	162,4	Масло слив.4; молоко 100; манка 18; сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко 75; сахар 10; кофе 2;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>324</b>	<b>246,98</b>	
Т.К №78	Яблоко свежее	100	38,3	Яблоко 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38,3</b>	
47	Суп лапша по домашнему	150	58,94	Масло слив. 4; яйцо 4.4; мука 18; лук 4.5; морковь 11.25; соль 3;
180	Плов из отварных кур	130	260	Филе грудки73 ; масло раст.7; рис30 ; лук 13,8; морковь 8,6;
239	Компот из изюма	150	70	Сахар 9; изюм 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
<b>Полдник</b>		<b>530</b>	<b>425,52</b>	
786	Печенье	15	65	Печенье 15;
251	Йогурт-кисломолочный продукт	150	73,8	Йогурт фруктовый 153;
<b>Ужин</b>		<b>165</b>	<b>138,8</b>	
77	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	212,25	Масло слив. 4; молоко100; греча 23; сахар 3.75
263/264	Чай с сахаром	180	30	Сахар 9; чай 0.45;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		<b>354</b>	<b>382,63</b>	
		<b>1473</b>	<b>1093,4</b>	

## 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	175	Масло слив. 4; молоко 100; крупа пшеничная 23; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	150	85	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
97	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>328</b>	<b>285,58</b>	
	Сок	150	57,6	Сок 150/160
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>54</b>	
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150	62,49	Масло раст. 4; сметана 8; картофель 36,8; капуста 50; лук 12; морковь 11,7; соль 3
400	Рыбное суфле	80	98	Филе рыбы 73; масло слив. 1,75; молоко 7,5; яйцо 7; мука 1,25; лук 3;
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	106,97	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3;
236	Кисель из кураги	150	56	Крахмал 2.3; сахар 9; курага 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		<b>588</b>	<b>358,04</b>	
<b>Полдник</b>				
	Зефир	20	82,85	Зефир 20;
263	Чай без сахара	180	30	Чай 0.45;
<b>Ужин</b>		<b>200</b>	<b>112,85</b>	
111	Омлет натуральный	120	185	масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;
242	Компот из свежих яблок с лимоном	200	85,56	сахар 10; лимон 8; яблоко 28
97	Сыр	14	28,46	Сыр 15;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
		<b>354</b>	<b>300,6</b>	
		<b>1620</b>	<b>1267,49</b>	

**5 день пятница**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>180,75</b>	Масло слив4; молоко 100; рис 11,25; пшено 8,25; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>34,53</b>	Сахар 10; лимон 7; чай 0.4;
96	Масло сливочное	<b>4</b>	<b>24</b>	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>328</b>	<b>240,86</b>	
Т.К №78	Яблоко свежее	<b>100</b>	<b>38</b>	яблоко 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
34	Свекольник со сметаной	<b>150</b>	<b>62,49</b>	Масло раст.4; сметана 8; сахар 1; картофель 51,8; лук 9; морковь 9; свекла 58 томат 2; соль 3;
153	Жаркое по-домашнему с говядиной	<b>150</b>	<b>200</b>	Говядина 57; масло слив. 4; лук 9.6; морковь 8.3; томат 2; картофель 140
239	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>56</b>	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 40;
		<b>498</b>	<b>320,07</b>	
<b>Полдник</b>				
726	Блины с маслом сливочным	<b>50</b>	<b>148</b>	Дрожжи 1; масло слив.3; масло раст. 2; молоко 15; яйцо 4; мука 25; сахар 1;
261	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>30</b>	сахар 8; чай 0.4;
		<b>203</b>	<b>178</b>	
<b>Ужин</b>				
44	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	<b>212,25</b>	Масло слив. 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5;
263	Чай с сахаром	<b>180</b>	<b>30</b>	Сахар 8; чай 0.4
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20
		<b>352</b>	<b>243,83</b>	
		<b>1481</b>	<b>1024,76</b>	

**6 день понедельник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Кккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	<b>130</b>	<b>181,35</b>	Масло слив. 4; молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75;
253	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	<b>83</b>	Молоко 75; сахар 10; кофе 2;
97	Сыр	<b>8</b>	<b>25</b>	Сыр 8.5;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>312</b>	<b>290,93</b>	
Т.К №78	Яблоко	<b>100</b>	<b>38</b>	Яблоки 100;
<b>Обед</b>		<b>100</b>	<b>38</b>	
78	Икра свекольная	<b>40</b>	<b>42</b>	Масло раст. 3; лук 8.5; свекла 42; томат 4;
33	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной	<b>150</b>	<b>95,83</b>	Масло слив.4 ; сметана 8; крупа перловая 3.6; картофель90,2 ; лук 4.5; морковь 9; огурцы маринов.12.6; соль 3;
161	Биточки из говядины	<b>60</b>	<b>121,53</b>	Биточки п/ф 80; масло слив. 2.
204	Картофель отварной	<b>100</b>	<b>121,64</b>	Масло слив. 5; картофель 177,4
233	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>0,30</b>	Сахар 10; чай 0.5
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 40;
		<b>548</b>	<b>382,88</b>	
<b>Полдник</b>				
	Печенье	<b>15</b>	<b>65</b>	Печенье 15;
255	Молоко кипяченое	<b>180</b>	<b>88,3</b>	Молоко 190;
<b>Ужин</b>		<b>195</b>	<b>153,3</b>	
77	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>212,25</b>	Масло слив. 4; молоко100; греча 23; сахар 3.75
263	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>30</b>	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20
		<b>372</b>	<b>243,83</b>	
		<b>1527</b>	<b>1020</b>	

7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
98	Каша рисовая молочная маслом сливочным	150	157,59	Масло слив. 4; молоко 100; рис 23.1; сахар 3.75;
248	Какао с молоком	150	85	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
96	Масло сливочное	4	24	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	20	31,6	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>327</b>	<b>298,19</b>	
Т.К.№78	Банан	100	130,7	Банан 100;
<b>Обед</b>			<b>130,7</b>	
138 сборник для школ	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	94,5	Масло раст. 1,6;макароны 6; картофель 75,2; лук7,2; морковь 7,5; соль 3;
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	80 20	160	Тефтели п/ф 40; масло слив. 2(термическая обраб.)+ масло слив. 1.6 (3.6); молоко 20; мука 1.6; .
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	107	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3
239	Компот из изюма	150	52,5	Сахар 9; изюм 11.25;
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
<b>Полдник</b>		<b>540</b>	<b>415,58</b>	
770	Булочка «Дорожная»	50	145	Дрожжи 1; масло слив. 6; масло раст. 1; мука 30.5; мука в крошку 2+мука на подпыл 1 (33.5); сахар 6;
	Сок	150	54	Сок 150
<b>Ужин</b>		<b>200</b>	<b>199</b>	
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	80	125	Говядина 67; масло слив.2; молоко 40; мука 2; лук 2; морковь 2 и морковь 5.36 (7.36);
195	Макаронные изд. с маслом сливочным	100	140,72	Масло слив. 5.4; макароны 30;
Т.К.№80	Чай с сахаром	150	0,30	Чай 0,4;сахар 8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		<b>322</b> <b>1489</b>	<b>329,32</b> <b>1372,79</b>	



**8 день среда**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>175</b>	Масло слив. 4; молоко 100; крупа пшеничная 23; сахар 3.75;
260	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>34,53</b>	Сахар 10; лимон 7; чай 0.4;
96	Масло сливочное	<b>4</b>	<b>24</b>	Масло слив. 4;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>328</b>	<b>235,11</b>	
	Сок	<b>160</b>	<b>54</b>	Сок 150
<b>Обед</b>				
39	Суп картофельный	<b>150</b>	<b>56,55</b>	масло слив. 4; картофель 120,3; лук 5; морковь 9; соль 3;
179	Куры в соусе	<b>80</b>	<b>130</b>	Филе кур 59; масло слив. 3; сметана 4; мука 1.6; лук 10; морковь 8;
195	Макаронные изд. с маслом сливочным	<b>100</b>	<b>140,72</b>	Масло слив. 5.4; макароны 30;
239	Компот из кураги	<b>150</b>	<b>62</b>	Сахар 9; курага 11.25;
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 40;
<b>Полдник</b>		<b>580</b>	<b>425,85</b>	
294/316	Печенье	<b>15</b>	<b>65</b>	Печенье 15
251	Снежок - кисломолочный продукт	<b>150</b>	<b>68</b>	Снежок 153;
<b>Ужин</b>		<b>165</b>	<b>133</b>	
413/161	Фрикадельки п/ф	<b>25</b>	<b>62,81</b>	Фрикадельки п/ф 34, масло слив 2.
<b>200</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	<b>100</b>	<b>106,97</b>	Масло слив. 4.5; молоко 16; картофель 140,3;
236	Кисель из изюма	<b>180</b>	<b>82</b>	Крахмал 2.4; сахар 8; изюм 13.5;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20;
		<b>325</b>	<b>253,36</b>	
		<b>1498</b>	<b>1072,58</b>	

9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	210,13	Масло слив4; молоко100; рис 23,1 сахар 3,75
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко75; сахар 10; кофе 2;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>324</b>	<b>322,09</b>	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	55	Сахар 9; сухофрукты 11.25;
<b>Обед</b>				
34	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150	57,5	Масло растит. 4; сметана 8; картофель24,1; капуста 18; лук 7; морковь9,45 свекла 36; соль 3;
143	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	140	Филе 73; масло слив. 4; сметана 12; мука 1; лук 8 морковь 18
204	Картофель отварной	100	121,64	Масло слив. 5; картофель 177,4
239	Чай с сахаром	150	30	Сахар 10; чай 0,5
	Хлеб пшеничный	40	1,58	Хлеб пшеничный 40;
		<b>588</b>	<b>383,72</b>	
<b>Полдник</b>				
	Вафли	15	71,4	Вафли 15;
261	Чай без сахара	180	0,30	чай 0.45;
<b>Ужин</b>		<b>195</b>	<b>71,7</b>	
116/85	Вареники ленивые с повидлом пропаренным	110	198 9,5	Масло слив. 2; творог 88: яйцо 7; мука 12; сахар 5; повидло пром. производства 23;
263/264	Чай с сахаром	180	30	Сахар 8; чай 0.4;
	Хлеб пшеничный	20	1,58	Хлеб пшеничный 20
		<b>332</b>	<b>239,08</b>	
		<b>1567</b>	<b>1021,37</b>	

**10 день пятница**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Ккалл	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>181,35</b>	Масло слив. 4; молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3,75
250	Какао с молоком	<b>150</b>	<b>85</b>	Молоко 75; сахар 10; какао 1;
97	Сыр	<b>8</b>	<b>25</b>	Сыр 8,5;
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>		<b>332</b>	<b>292,93</b>	
Т.К №78	Яблоки	<b>100</b>	<b>38,3</b>	Яблоки 100;
<b>Обед</b>				
42	Суп-пюре из картофеля	<b>150</b>	<b>86,48</b>	Масло слив. 3; молоко 22.5; мука 3; картофель 90; лук 7.5; морковь 3.75; соль 3;
161	Шницель из говядины	<b>60</b>	<b>133,6</b>	Шницель п/ф 80; масло слив. 2;
77	Макаронные изделия с маслом сливочным	<b>100</b>	<b>140,72</b>	Масло сливочное 5,4; макароны 30
239	Компот из изюма	<b>150</b>	<b>80,50</b>	Сахар 10; изюм 11.25;
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 40;
		<b>400</b>	<b>442,88</b>	
<b>Полдник</b>				
280	Пряник	<b>15</b>	<b>65</b>	Пряник 15
233	Йогурт – кисломолочный продукт	<b>150</b>	<b>73,8</b>	Йогурт фруктовый 153;
<b>Ужин</b>		<b>165</b>	<b>138,8</b>	
111	Омлет натуральный	<b>110</b>	<b>185</b>	масло слив. 5; молоко 55; яйцо 81;
263/264	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>30</b>	Сахар 8; чай 0,4
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,58</b>	Хлеб пшеничный 20
		<b>280</b>	<b>216,58</b>	
		<b>1277</b>	<b>1129,55</b>	

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