

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ « Детский сад
комбинированного вида №19 «Росинка»
О.А.Журавлева
_____ 2024г.



10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов и пищевая ценность блюд
Для возрастной категории от 3 до 7 (8) лет с 12-ти часовым режимом функционирования МДОУ «Детский сад
комбинированного вида «Росинка»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню. 1 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
90	Каша манная молочная	200/4	Манка 23; молоко 120; сахар 4; масло сливочное 4
248	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное (порциями)	5	Масло сливочное 5;
		434	
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Яблоко 100
		100	
Обед			
78	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
36	Суп картофельный с бобовыми	200	Картофель 67,2; морковь 10; лук 10; горох 17; масло сливочное 4; соль 6;
58	Гренки из пшеничного хлеба	10	Хлеб 19 (ржано-пшеничный);
161	Котлета	80	Котлета п\ф 100
206	Картофельное пюре	120	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5
239	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной 30;
Полдник		700	
271	Сдоба обыкновенная	45	Дрожжи 1; масло слив.1; масло растит.2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука пшеничная 33,3; сахар 3,3;
255	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	Снежок 153 (промышленный выпуск);
		195	
Ужин			
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	Филе минтая 97, морковь 20; лук 10,4; масло раст.4; томат 3,2;
192	Рис припущенный	100	Рис 34,5; масло сливочное 4
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,4; сахар 8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.

425

Меню. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша Боярская молочная	200/4	Пшено 28; молоко 122; сахар 4; масло слив. 4; изюм 2;
260	Чай с лимоном	200	Лимон 8; чай 0,4; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5
		439	
Второй завтрак			
256	Напиток из плодов сушеных (из шиповник)	150	Плоды шиповника 11,25; сахар 9;
		150	
Обед			
22	Салат из отварной свеклы	60	Свекла 80; масло растительное 6;
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Масло растит. 2,5; макароны 10; картофель 115, 65; лук 12; морковь 12,5; соль 6;
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	40	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	Крупа греча 43; масло сливочное 4;
239	Компот из кураги	200	Курага 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		670	
Полдник			
	Печенье (пряник)	40	Печенье (пряник) 40;
Т.К №80	Соки и нектары пром. производства	160	Сок 160 (промышленный выпуск)
		200	
Ужин			
128	Пудинг творожный запеченный	110	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	Повидло (производственный выпуск) 7,5; крахмал 1,8; сахар 2;
261	Чай с молоком кипяченным	180	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.
		375	

Меню. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша Геркулес молочная	200/4	Молоко 120; геркулес 30; сахар 4; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
	Сыр (порция)	10	Сыр 10,5
Второй завтрак		439	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Мандарин 100
Обед		100	
78	Икра морковная	60	Морковь 62; лук 12,6; масло растит.4,8; томат 5;
47	Суп- лапша домашняя	200	Яйцо 4,5; морковь 12,4; лук 4,8; мука 20; масло сливочное 7; соль 6;
180	Плов из отварной птицы	150	Морковь 10; лук 15; рис 35; масло растит. 8; филе кур 88;
239	Компот изюма	200	Изюм 15; сахар 12
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		660	
Полдник			
786	Булочка «Творожная»	50	Молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; сахар 4; масло растит. 1; мука 30; масло слив.1; дрожжи 1;
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск);
Ужин		200	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.

427

Меню. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная	200/4	Молоко 120; сахар 4; крупа пшеничная 28; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Масло сливочное(порция)	5	Масло сливочное 5
		434	
Второй завтрак			
Т.К №80	Соки и нектары пром.производства	150	Сок 150 (промышленный выпуск);
		150	
Обед			
78	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	Сметана 8; картофель 50.,1; капуста 50; морковь 12,8; лук 9,6; растительное масло 4,8; соль 6;
400	Рыбное суфле (минтай)	80	Молоко 14; яйцо 14; лук 5; мука пшеничная 2,5; масло сливочное 3,5; филе минтая 97;
206	Картофельное пюре	120	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5;
236	Кисель из кураги	200	Курага 15; сахар 12; крахмал 3;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		718	
Полдник			
	Зефир	50	Зефир ванильный 50
263	Чай без сахара	180	Чай 0,45;
		230	
Ужин			
111	Омлет	120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5;
242	Компот из яблок с лимоном	200	Яблоки 28; лимон 8; сахар 10;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
		355	

Меню. 5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	200/4	Молоко 120; сахар 4; рис 15; пшено 11 ; масло слив.4;
260	Чай с лимоном	200	Чай 0,5; сахар 12; лимон 8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5;
		434	
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Банан 100
		100	
Обед			
78	Икра морковная	60	Морковь 62; лук 12,6; масло растит.4,8; томат 5;
34	Свекольник со сметаной	200/8	Сметана 8; свекла 64; картофель 57,4; морковь 10; лук 9,6; масло раст.4; паста томат 2,4; сахар 1; соль 6;
153	Жаркое по-домашнему	150	Картофель 140; морковь 8,3; лук 9.6; томат 2; масло сливочное 4; говядина п/ф 57;
239	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		668	
Полдник			
726	Блины	50/3	Молоко 15; яйцо 4; масло растит. 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3;
261	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
		253	
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	200	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 3; сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
		425	

Меню. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша ячневая молочная вязкая	200/4	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 22;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
Второй завтрак		439	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Яблоко 100
Обед		100	
78	Икра свекольная	60	Свекла 62; лук 12.6; масло растит. 5; томат 5;
138 сборник для школ	Рассольник Ленинградский	200/8	Картофель 100,2; лук 5; морковь 10; огурцы маринов.14; крупа перловая 4; масло сливочное 4; сметана 8; соль 5;
172	Тефтели	100	Тефтели п/ф 83 ; молоко30; масло сливочное 2,4; мука 2,4
206	Картофельное пюре	120	Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5
263	Чай с сахаром	200	чай 0,5, сахар 10;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		738	
Полдник			
271	Булочка осенняя	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	160	Молоко 170;
Ужин		205	
117	Запеканка творожная	110	Молоко 8,8; творог 88; сметана 2,7; яйца 3; манка 7; сухарь 3; масло сливочн. 3; сахар 5;
№84	Повидло плодово-ягодное консер.пром.производства	20	Повидло (производственный выпуск) 23;
263/264	Чай без сахара	200	Чай 0,5
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.

355

Меню. 7 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная	200/4	Молоко 120; рис 30,8; сахар 4; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное (порция)	5	Масло сливочное 5;
Второй завтрак		434	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Апельсин 100
Обед		100	
78	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
33	Суп-пюре из картофеля	200	Картофель 120; лук 10; морковь 5; молоко 30; масло сливочное 4; мука 4; соль 6;
161	Биточки	80	Биточки п/ф 100
200	Капуста тушеная	120	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растит 6; томат 2;
239	Компот из изюма	200	Изюм 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		710	
Полдник			
	Вафли	50	Вафли 50;
Т.К.№80	Чай с молоком и сахаром	180	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8;
Ужин		230	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,4;сахар 8
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25.
		407	

Меню. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшеничная молочная жидкая	200/4	Молоко 120; сахар 4; пшено 28; масло сливочное 4;
260	Чай с лимоном	200	Чай 0,5; сахар 12; лимон 8;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
	Масло сливочное (порциями)	5	Масло сливочное 5,5
Второй завтрак		434	
Т.К №80	Соки и нектары промыш. Произв.	150	Сок (промышленный выпуск);150
Обед		150	
78	Икра морковная	60	Морковь 62; лук 12,6; масло растит.4,8; томат 5;
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	Картофель 133,6; морковь 10; лук 6; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф34; соль 6;
179	Куры в соусе	100	Сметана 5; морковь 10; лук 11; мука 2; масло сливочное 3,5; филе кур 74;
195	Макаронны с маслом сливочным	120	Макаронны 50; масло сливочное 5;
239	Компот из кураги	200	Курага 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		755	
Полдник			
294/316	Пирожок с яблочным фаршем	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	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	Снежок 153 (промышленный выпуск);
Ужин		220	
111	Омлет натуральный	120	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 4;
236	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
		345	

Меню. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	200/4	Молоко 120; сахар 4; рис 15; пшено 11; масло слив.4;
253	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
97	Сыр (порциями)	10	Сыр 10,5;
Второй завтрак		439	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты 11, 25; сахар 9;
Обед		150	
	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
27	Борщ с капустой и картофелем	200/8	Картофель 26,72; капуста 20; морковь 10,4; свекла 40; лук 8; масло растит. 4; сметана 8; соль 6
143	Рыба, тушенная в сметанном соусе (минтай)	80	Сметана 12; морковь 18; лук 8; мука 1; масло слив. 4; филе минтая 73;
204	Картофель отварной	100	Картофель 177,4; масло сливочное 4;
263/264	Кисель из изюма	200	Изюм 15; сахар 12; крахмал 3;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		638	
Полдник			
770	Булочка «Дорожная»	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;
	Соки и нектары пром. производства	160	Сок 160 (промышленный выпуск);
Ужин		210	
44	Суп молочный с гречневой крупой	200	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 2; сахар 2;
263/264	Чай с сахаром	200	Чай 0,5; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
		425	

Меню. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная вязкая	200/4	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло 4;
250	Какао с молоком	200	Какао 2; сахар 12; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25
96	Масло сливочное (порциями)	5	Масло сливочное 5;
		434	
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Яблоко 100
		100	
Обед			
	Икра свекольная	60	Свекла 62; лук 12.6; масло растит. 5; томат 5
42	Суп картофельный с клецками	200	Масло слив.3; яйцо 4,4; мука 8; картофель 66,25; лук 9,6; морковь 10; соль 6;
161	Шницель	80	Шницель п/ф 100
	Рагу из овощей	100	Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растит. 4; томат 2;
77			
239	Компот из изюма	200	Изюм 15; сахар 12;
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной 50;
		690	
Полдник			
280	Печенье (пряник)	40	Печенье (пряник) 40;
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск);
		190	
Ужин			
63	Сырники творожные с молоком сгущенным	100/30	Творог 100; мука 25; яйцо 7; сахар 5/5; масло слив.2; масло растит.4; соль 1; Молоко сгущенное 33
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный 25;
		335	

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428825

Владелец Журавлева Ольга Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025