

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ « Детский сад
комбинированного вида №19 «Росинка»
О.А.Журавлева
«14» 09 2024г.



10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов и пищевая ценность блюд
Для возрастной категории от 1 до 3 лет с 12-ти часовым режимом функционирования
МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19 «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	150/3	Манка 18; молоко 100; сахар 3,75; масло сливочное 3
248	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное (порциями)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак		327	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Яблоко 100
Обед		100	
78	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
36	Суп картофельный с бобовыми	150	Картофель 60,3; морковь 9; лук 9; горох 15,3; масло сливочное 3; соль 4;
58	Гренки из пшеничного хлеба	8	Хлеб 15 (ржано-пшеничный);
161	Котлета	60	Котлета п\ф 80
206	Картофельное пюре	100	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4
239	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной 25;
Полдник		533	
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);
Ужин		195	
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	180	Чай 0,4; сахар 8;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.

400

Меню. 2 день вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
85	Каша Боярская молочная	150/3	Пшено 23; молоко 91; сахар 3,75; масло слив. 3; изюм 1,7;
260	Чай с лимоном	150	Лимон 7; чай 0,4; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр (порциями)	8	Сыр 8,5;
Второй завтрак		331	
256	Напиток из плодов сушеных (из шиповник)	150	Плоды шиповника 11.25; сахар 9;
Обед		150	
22	Салат из отварной свеклы	40	Свекла 53; масло растительное 4;
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Масло растит.1,6; макароны 6; картофель 75,2; лук7,2; морковь 7,5; соль 4;
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 40; масло сливочное 5;
239	Компот из кураги	150	Курага 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		540	
Полдник			
	Печенье (пряник)	15	Печенье (пряник) 15;
Т.К №80	Соки и нектары пром. производства	150	Сок 150 (промышленный выпуск)
Ужин		165	
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	50	Повидло (производственный выпуск) 6; крахмал 1,5; сахар 2;
261	Чай с молоком кипяченным	180	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.

360

Меню. 3 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша Геркулес молочная	150/3	Молоко 100; геркулес 22,50; сахар 3.75; масло сливочное 3;
253	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
	Сыр (порция)	8	Сыр 8,5
		331	
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Мандарин 100;
		100	
Обед			
78	Икра морковная	40	Морковь 42; лук 8,4; масло растит.3,2; томат 4;
47	Суп- лапша домашняя	150	Яйцо 4; морковь 11,25; лук 4,5; мука 18; масло сливочное 4; соль 4;
180	Плов из отварной птицы	130	Морковь 8,6; лук 13,8; рис 30; масло растит. 7; филе кур 73;
239	Компот изюма	150	Изюм 11,25; сахар 9
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		510	
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);
		200	
Ужин			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/2	Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.

352

Меню. 4 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
91	Каша пшеничная молочная	150/3	Молоко 100; сахар 3.75; крупа пшеничная 23; масло сливочное 3;
248	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Масло сливочное(порция)	4	Масло сливочное 4
		327	
Второй завтрак			
Т.К №80	Соки и нектары пром.производства	150	Сок 150 (промышленный выпуск);
		150	
Обед			
78	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150/8	Сметана 8; картофель 36,8; капуста 45; морковь 9,6; лук 7,2; растительное масло 4; соль 4;
400	Рыбное суфле (минтай)	80	Молоко 14; яйцо 14; лук 4,8; мука пшеничная 2,5; масло сливочное 3,5; филе минтая 97;
206	Картофельное пюре	100	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4;
236	Кисель из кураги	150	Курага 11,25; сахар 9; крахмал 2,3;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		568	
Полдник			
	Зефир	20	Зефир ванильный 20
263	Чай без сахара	180	Чай 0,45;
		200	
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)	8	Сыр 8,5;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
		348	

Меню. 5 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	150/3	Молоко 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25 ; масло слив.3;
260	Чай с лимоном	150	Чай 0,4; сахар 10; лимон 7;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак		327	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Банан 100
Обед		100	
78	Икра морковная	40	Морковь 42; лук 8,4; масло растит.3,2; томат 4;
34	Свекольник со сметаной	150/8	Сметана 8; свекла 58; картофель 51,8; морковь 9; лук 9; масло раст.4; паста томат 2; сахар 1; соль 4;
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	150	Сухофрукты 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		538	
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	150	Чай 0,4; сахар 8;
		203	
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	150	Молоко 105; греча 13,5; масло сливочное 2;сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
		350	

Меню. 6 день понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
93	Каша ячневая молочная вязкая	150/3	Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло сливочное 3;
253	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр (порциями)	8	Сыр 8,5;
		331	
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Яблоко 100
		100	
Обед			
78	Икра свекольная	40	Свекла 42; лук 8.5; масло растит. 3; томат 4;
138 сборник для школ	Рассольник Ленинградский	150/8	Картофель 90,2; лук 4,5; морковь 9; огурцы маринов.12,6; крупа перловая 3,6; масло сливочное 4; сметана 8; соль 3;
172	Тефтели	80	Тефтели п/ф 70 ; молоко 20: масло сливочное 1,6; мука 1,6,
206	Картофельное пюре	100	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4
263	Чай с сахаром	150	чай 0,5, сахар 10;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		568	
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;
		205	
Ужин			
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 0,45
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.

Меню. 7 день вторник)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
98	Каша рисовая молочная	150/3	Молоко 100; рис 23,1; сахар 3,75; масло сливочное 3;
248	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное (порция)	4	Масло сливочное 4;
Второй завтрак		327	
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Апельсин 100
Обед		100	
78	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
33	Суп-пюре из картофеля	150	Картофель 72; лук 7,5; морковь 3,75; молоко 22,5; масло сливочное 3; мука 3; соль 4;
161	Биточки	60	Биточки п/ф 80
200	Капуста тушеная	120	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растит 6; томат 2;
239	Компот из изюма	150	Изюм 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		560	
Полдник			
	Вафли	15	Вафли 15;
Т.К.№80	Чай с молоком и сахаром	180	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8;
Ужин		195	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/2	Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,4; сахар 8
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20.

352

Меню. 8 день среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
96	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	Молоко 100; сахар 3.75; пшено 23; масло сливочное 3;
260	Чай с лимоном	150	Чай 0,4; сахар 10; лимон 7;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
	Масло сливочное (порциями)	4	Масло сливочное 4,5
Второй завтрак		327	
Т.К №80	Соки и нектары промыш. Произв.	150	Сок (промышленный выпуск);150
Обед		100	
78	Икра морковная	40	Морковь 42; лук 8,4; масло растит.3,2; томат 4;
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	Картофель 120,3; морковь 9; лук 5; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф34; соль 4;
179	Куры в соусе	80	Сметана 4; морковь 8; лук 9; мука 1.6; масло сливочное 3; филе кур 59;
195	Макароны с маслом сливочным	100	Макароны 44; масло сливочное 4;
239	Компот из кураги	150	Курага 11.25; сахар 9;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		585	
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	110	Молоко 55; яйцо 81; масло сливочное 3;
236	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
		310	

Меню. 9 день четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
84	Каша Дружба	150/3	Молоко 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25; масло слив.3;
253	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр (порциями)	8	Сыр 8,5;
Второй завтрак		331	
Т.К№78	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты 11, 25; сахар 9;
Обед		150	
	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая (промышленный выпуск);
27	Борщ с капустой и картофелем	150/8	Картофель 24,1; капуста 18; морковь 9,45; свекла 36; лук 7; масло растит. 4; сметана 8; соль 4
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	180	Изюм 13,5; сахар 10; крахмал 2,4;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		598	
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	150	Сок 150 (промышленный выпуск);
		200	
Ужин			
44	Суп молочный с гречневой крупой	150	Молоко 105; греча 13,5; масло сливочное 2; сахар 1,5;
263/264	Чай с сахаром	180	Чай 0,45; сахар 9;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20;
		350	

Меню. 10 день пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Наименование и расход сырья
Завтрак			
99	Каша ячневая молочная вязкая	150/3	Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло 3;
250	Какао с молоком	150	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный 20
96	Масло сливочное (порциями)	4	Масло сливочное 4;
		327	
Второй завтрак			
Т.К №78	Фрукты свежие	100	Яблоко 100
		100	
Обед			
	Икра свекольная	40	Свекла 42; лук 8.5; масло растит. 3; томат 4
42	Суп картофельный с клецками	150	Масло слив.2; яйцо 3,4; мука 6; картофель 39,75; лук 7,2; морковь 7,5; соль 4;
161	Шницель	60	Шницель п/ф 80
	Рагу из овощей	100	Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растит. 4; томат 2;
77			
239	Компот из изюма	150	Изюм 11.25; сахар 10;
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40;
		540	
Полдник			
280	Печенье (пряник)	15	Печенье (пряник) 15;
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	Йогурт 153 (промышленный выпуск);
		165	
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	20	Хлеб пшеничный 20;
		330	

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428825

Владелец Журавлева Ольга Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025