



Утверждено
приказом заведующего
МДОУ № 27 «Петушок»
от 09.01.2025 № 116/27-26-11

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
(группа оздоровительной направленности)

Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №27 «Петушок» г. Саянска
с 12-часовым режимом функционирования на 2025 год

Меню. 1 день понедельник (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
Второй завтрак		444	400	
78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
80	Соки и нектары пром. производства	160	90	Сок 160 (промышленного производства).
Обед		260	128	
130	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 64,5.
36	Суп картофельный с бобовыми	200	119	Картофель 67,2; морковь 10; лук 10; горох 17; масло сливочное 4; соль 3.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
58	Гренки из пшеничного хлеба	10	45	Хлеб 19 (ржано-пшеничный).
161	Котлета	80	158	Котлета п\ф 100; масло растительное 2.
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.
80	Хлеб ржано-пшеничный	30	79	Хлеб ржано-пшеничный 30.
Полдник		740	759,5	
280	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	0,55	Снежок 153 (промышленный выпуск).
Ужин		195	156,55	
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	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		425	330	

Меню. 2 день вторник (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		444	428,12	
256	Напиток из плодов сушеных (из шиповника)	150	48,5	Плоды шиповника 11.25; сахар 9.
Обед		150	48,5	
22	Салат из отварной свеклы	60	75	Свекла 80; масло растительное 6.
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	99,27	Масло растительное 2,5; макароны 10; картофель 115,6; лук 12; морковь 12,5; соль 3.
148	Бефстроганов из отварной говядины 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.
86	Каша гречневая	120	175,87	Крупа гречневая 43; масло сливочное 5.
239	Компот из плодов или ягод сушеных(из кураги)	200	62	Курага 15; сахар 12.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		670	616,14	
Полдник				
	Печенье	40	2,97	Печенье 40.
80	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160/150 (промышленный выпуск).
Ужин		200	92,97	
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 фруктовый	60	20	Повидло (производственный выпуск) 7,5; крахмал 1,8; сахар 2.
261	Чай с молоком	180	61	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.

375
317

Меню. 3 день среда (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		444	424,38	
78	Фрукты свежие	100	38	Мандарин 100.
80	Соки и нектары промышленного производства	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск).
Обед		260	128	
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 4; соль 3.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
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.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		700	746,8	
Полдник				
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).
Ужин		200	251,75	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	185	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.

427 274

Меню. 4 день четверг (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
91	Каша пшеничная молочная жидкая	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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Масло сливочное(порция)	5	25	Масло сливочное 5.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
Второй завтрак		444	455,92	
80	Соки и нектары пром.производства	150	90	Сок 150 (промышленный выпуск).
Обед		150	90	
130	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 64,5.
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 3.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
400	Суфле рыбное	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.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		758	687,98	
Полдник				
	Зефир	50	145	Зефир ванильный 50.
264	Чай без сахара	200	1	Чай 0,45.
78	Фрукты свежие	100	38	Апельсин 100.
Ужин		350	184	
110	Омлет натуральный	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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		355	387,56	

Меню. 5 день пятница (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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	Лимон 8; чай 0,4; сахар 12.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		434	363,7	
78	Фрукты свежие	100	130,7	Банан 100.
Обед		100	130,7	
78	Икра морковная	60	80	Морковь 62; лук 12,6; масло растительное 4,8; томат 5.
34	Свекольник	200/8	108	Сметана 8; свекла 64; картофель 57,4; морковь 10; лук 9,6; масло растительное 4; паста томатная 2,4; сахар 1; соль 3.
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 смеси сухофруктов)	200	79	Сухофрукты 15; сахар 12.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		668	546	
Полдник				
726	Блины	50/3	148	Молоко 15; яйцо 4; масло растительное 2; сахар 1; мука 25; дрожжи 1; масло сливочное 3.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
		253	188	
Ужин				
43	Суп молочный с гречневой крупой	200	190	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 3; сахар 2.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
		435	312	

Меню. 6 день понедельник (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		444	463,87	
78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Обед		100	38	
78	Икра свекольная	60	82	Свекла 62; лук 12,6; масло растительное 5; томат 5.
33	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 3.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
172/218	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.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		778	719,68	
Полдник				
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.
Ужин		205	257,74	
117	Запеканка из творога	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 консер.пром.производства	20	9,5	Повидло (производственный выпуск) 23.
264	Чай без сахара	200	1	Чай 0,45.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
	Фрукты свежие	100	130,7	Банан 100.
		455	360,2	

Меню. 7 день вторник (09.01.2025)

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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		434	389,13	
78	Фрукты свежие	100	38	Апельсин 100.
80	Соки и нектары пром. производства	150	90	Сок 150 (промышленный выпуск).
Обед		250	128	
130	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 64,5.
33	Суп-пюре из картофеля	200	144,14	Картофель 120; лук 10; морковь 5; молоко 30; масло сливочное 4; мука 4; соль 3.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
161	Биточки	80	158	Биточки п/ф 100; масло растительное 2.
200	Капуста тушеная	120	88	Капуста 148; морковь 6; лук 7; масло растительное 6; томат 2.
239	Компот из плодов или ягод сушеных(из изюма)	200	70	Изюм 15; сахар 12.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		750	690,64	
Полдник				
	Вафли	50	119	Вафли 50.
261	Чай с молоком	180	61	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8.
78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Ужин		330	218	
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	185	Масло сливочное 2; молоко 140; макароны 18; сахар 2.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.

437 307

Меню. 8 день среда (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
96	Каша пшенная молочная	200/4	227,16	Молоко 120; сахар 4; пшено 28; масло сливочное 4.
260	Чай с лимоном	200	48,6	Лимон 8; чай 0,4; сахар 12.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
		434	349,76	
Второй завтрак				
80	Соки и нектары промышленное производство	150	90	Сок (промышленный выпуск)150.
Обед		150	90	
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 3.
179	Курица в соусе	100	185	Сметана 5; морковь 10; лук 11; мука 2; масло сливочное 3,5; филе кур 74.
195	Макароны с маслом сливочным	120	158	Макароны 50; масло сливочное 5.
239	Компот из плодов или ягод сушеных(из кураги)	200	62	Курага 15; сахар 12.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		755	681	
Полдник				
294/316	Пирожки печеные из сдобного теста 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	0,54	Снежок 153 (промышленный выпуск).
		220	145,54	
Ужин				
110	Омлет натуральный	120	220	Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5 .
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		345	309	

Меню. 9 день четверг (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
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.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
97	Сыр (порциями)	10	33	Сыр 10,5.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		444	458,1	
239	Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов)	150	55	Сухофрукты 11,25; сахар 9.
78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
Обед		250	93	
130	Икра кабачковая	60	42,7	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 64,5.
27	Борщ с капустой и картофелем	200/8	108	Картофель 26,7; капуста 20; морковь 10,4; свекла 40; лук 8; масло растительное 4; сметана 8; соль 3.
	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88.
143	Рыба, тушенная в сметанном соусе	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.
236	Кисель из изюма	200	10	Изюм 15; сахар 12; крахмал 3.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
Полдник		738	610,14	
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).
Ужин		210	290	
43	Суп молочный с гречневой крупой	200	190	Молоко 140; греча 18; масло сливочное 3; сахар 2.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		425	279	

Меню. 10 день пятница (09.01.2025)

Номер рецептуры	Наименование блюда	выход	Ккал	Наименование и расход сырья
Завтрак				
99	Каша ячневая молочная вязкая	200/4	246,87	Молоко 120; крупа ячневая 28; сахар 4; масло сливочное 4.
248	Какао с молоком	200	105	Какао 2; сахар 12; молоко 75.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
96	Масло сливочное (порция)	5	25	Масло сливочное 5.
Второй завтрак		434	425,87	
78	Фрукты свежие	100	38	Яблоко 100.
80	Соки и нектары промышленное производства	160	90	Сок 160 (промышленный выпуск).
Обед		260	128	
78	Икра свекольная	60	82	Свекла 62; лук 12.6; масло растительное 5; томат 5.
42	Суп картофельный с клецками	200	56,98	Масло сливочное 3; яйцо 4,4; мука 8; картофель 66,25; лук 9,6; морковь 10; соль 3.
161	Шницель	80	158	Шницель п/ф 100; масло растительное 2.
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.
80	Хлеб ржано-пшеничный	50	79	Хлеб ржано-пшеничный 50.
		690	566,28	
Полдник				
280	Печенье	40	2,97	Печенье 40.
251	Продукты кисломолочные промышленного производства	150	87,75	Йогурт 153 (промышленный выпуск).
Ужин		190	90,72	
129	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/30	416,89	Творог 100; мука 25; яйцо 7; сахар 5; масло сливочное 2; масло растительное 4; соль 1. Молоко сгущенное 33.
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10.
80	Хлеб пшеничный	25	49	Хлеб пшеничный 25.
		335	505,89	

