



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 1 -года до 3-х лет  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида №27 «Петушок» г. Саянска  
с 12-часовым режимом функционирования на 2025 год**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню. 1 день понедельник ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                       | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья  |
|-----------------------|--|------------|---------------|--|
| <b>Завтрак</b>        |  |            |               |  |
| 90                    | Каша манная молочная                                     | 150/3      | 162,4         | Манка 18; молоко 100; сахар 3,75; масло сливочное 3.   |
| 248                   | Какао с молоком  | 150        | 85            | Какао 1; сахар 10; молоко 75.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.   |
| 96                    | Масло сливочное (порция)                                 | 4          | 24            | Масло сливочное 4.   |
| <b>Второй завтрак</b> |  | <b>327</b> | <b>310,4</b>  |  |
| Т.К №78               | Фрукты свежие  | 100        | 38            | Яблоко 100.  |
| <b>Обед</b>           |  | <b>100</b> | <b>38</b>     |  |
| 130                   | Икра кабачковая  | 40         | 30,5          | Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43.  |
| 36                    | Суп картофельный с бобовыми                              | 150        | 71,1          | Картофель 60,3; морковь 9; лук 9; горох 15,3; масло сливочное 3; соль 3.                                   |
| 58                    | Гренки из пшеничного хлеба                               | 8          | 34,4          | Хлеб 15 (пшеничный).   |
| 161                   | Котлета  | 60         | 120           | Котлета п\ф 80, масло растительное 2.  |
| 206                   | Картофельное пюре  | 100        | 1,7           | Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4.   |
| 239                   | Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов) | 150        | 55            | Сухофрукты 11, 25; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 25         | 40            | Хлеб ржано-пшеничный 25.   |
| <b>Полдник</b>        |  | <b>533</b> | <b>352,7</b>  |  |
| 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).  |
| <b>Ужин</b>           |  | <b>195</b> | <b>156,55</b> |  |
| 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  | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.   |
|                       |  | <b>400</b> | <b>310</b>    |  |

**Меню. 2 день вторник ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                  | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|---|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |   |            |               |   |
| 85                    | Каша Боярская молочная                              | 150/3      | 223           | Пшено 23; молоко 91; сахар 3,75; масло сливочное 3; изюм 1,7.   |
| 260                   | Чай с лимоном                                       | 150        | 34,93         | Лимон 7; чай 0,4; сахар 10.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                      | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 97                    | Сыр (порциями)                                      | 8          | 25            | Сыр 8,5.  |
| <b>Второй завтрак</b> |   | <b>331</b> | <b>321,93</b> |   |
| 256                   | Напиток из плодов сушеных (из шиповника)            | 150        | 48,5          | Плоды шиповника 11.25; сахар 9.   |
| <b>Обед</b>           |   | <b>150</b> | <b>48,5</b>   |   |
| 22                    | Салат из отварной свеклы                            | 40         | 45            | Свекла 53; масло растительное 4.  |
| 38                    | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 150        | 74,45         | Масло растительное 1,6; макароны 6; картофель 75,2; лук 7,2; морковь 7,5; 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 40; масло сливочное 4.  |
| 239                   | Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)       | 150        | 62            | Курага 11.25; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |   | <b>540</b> | <b>560,32</b> |   |
| <b>Полдник</b>        |   |            |               |   |
|                       | Печенье   | 15         | 2,97          | Печенье 15.   |
| Т.К №80               | Соки и нектары пром. производства                   | 150        | 90            | Сок 150 (промышленный выпуск).  |
| <b>Ужин</b>           |   | <b>165</b> | <b>92,97</b>  |   |
| 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                                      | 50         | 15            | Повидло (производственный выпуск) 6; крахмал 1,5; сахар 2.  |
| 261                   | Чай с молоком                                       | 180        | 61            | Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                      | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
|                       |   | <b>360</b> | <b>302</b>    |   |

**Меню. 3 день среда ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|---|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |   |            |               |   |
| 93                    | Каша Геркулес молочная                            | 150/3      | 167,7         | Молоко 100; геркулес 22,5; сахар 3.75; масло сливочное 3.   |
| 253                   | Кофейный напиток с молоком                        | 150        | 83            | Молоко 75; кофе 2; сахар 10.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                    | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 97                    | Сыр (порциями)                                    | 8          | 25            | Сыр 8,5.  |
| <b>Второй завтрак</b> |   | <b>331</b> | <b>314,7</b>  |   |
| Т.К №78               | Фрукты свежие                                     | 100        | 38            | Мандарин 100.   |
| <b>Обед</b>           |   | <b>100</b> | <b>38</b>     |   |
| 78                    | Икра морковная                                    | 40         | 44            | Морковь 42; лук 8,4; масло растительное 3,2; томат 4.   |
| 47                    | Суп- лапша домашняя                               | 150        | 58,94         | Яйцо 4; морковь 11,25; лук 4,5; мука 18; масло сливочное 4; соль 3.                                   |
| 180                   | Плов из отварной птицы                            | 130        | 298           | Морковь 8,6; лук 13,8; рис 30; масло растительное 7; филе кур 73.                                     |
| 239                   | Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)      | 150        | 108           | Изюм 11,25; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |   | <b>510</b> | <b>586,94</b> |   |
| <b>Полдник</b>        |   |            |               |   |
| 786                   | Булочка «Творожная»                               | 50         | 164           | Молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; сахар 4; масло растительное 1; мука 30; масло сливочное1; дрожжи 1. |
| 251                   | Продукты кисломолочные промышленного производства | 150        | 87,75         | Йогурт 153 (промышленный выпуск).   |
| <b>Ужин</b>           |   | <b>200</b> | <b>251,75</b> |   |
| 44                    | Суп молочный с макаронными изделиями              | 150/2      | 138,75        | Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5.  |
| 263                   | Чай с сахаром                                     | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                    | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
|                       |   | <b>352</b> | <b>207,7</b>  |   |

**Меню. 4 день четверг ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда               | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья  |
|-----------------------|----------------------------------|------------|---------------|--|
| <b>Завтрак</b>        |                                  |            |               |  |
| 91                    | Каша пшеничная молочная жидкая   | 150/3      | 175           | Молоко 100; сахар 3.75; крупа пшеничная 23; масло сливочное 3.                             |
| 248                   | Какао с молоком                  | 150        | 85            | Какао 1; сахар 10; молоко 75.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.   |
| 96                    | Масло сливочное (порция)         | 4          | 24            | Масло сливочное 4.   |
| <b>Второй завтрак</b> |                                  | <b>327</b> | <b>323</b>    |  |
| Т.К №80               | Соки и нектары пром.производства | 150        | 90            | Сок 150 (промышленный выпуск).   |
| <b>Обед</b>           |                                  | <b>150</b> | <b>90</b>     |  |
| 130                   | Икра кабачковая                  | 40         | 30,5          | Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43.  |
| 56                    | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/8      | 75            | Сметана 8; картофель 36,8; капуста 45; морковь 9,6; лук 7,2; растительное масло 4; соль 3. |
| 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                | 100        | 1,7           | Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4.   |
| 236                   | Кисель из кураги                 | 150        | 56            | Курага 11,25; сахар 9; крахмал 2,3.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.   |
|                       |                                  | <b>568</b> | <b>371,68</b> |  |
| <b>Полдник</b>        |                                  |            |               |  |
|                       | Зефир                            | 20         | 58            | Зефир ванильный 20.  |
| 264                   | Чай без сахара                   | 200        | 1             | Чай 0,45.  |
| <b>Ужин</b>           |                                  | <b>220</b> | <b>59</b>     |  |
| 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)                   | 8          | 25            | Сыр 8,5.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный                   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.   |
|                       |                                  | <b>348</b> | <b>369,56</b> |  |

**Меню. 5 день пятница ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                       | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|--|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |  |            |               |   |
| 84                    | Каша Дружба  | 150/3      | 180,75        | Молоко 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25 ; масло сливочное 3.  |
| 260                   | Чай с лимоном  | 150        | 34,93         | Лимон 7; чай 0,4; сахар 10.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 96                    | Масло сливочное (порция)                                 | 4          | 24            | Масло сливочное 4.  |
| <b>Второй завтрак</b> |  | <b>327</b> | <b>278,68</b> |   |
| Т.К №78               | Фрукты свежие  | 100        | 130,7         | Банан 100.  |
| <b>Обед</b>           |  | <b>100</b> | <b>130,7</b>  |   |
| 78                    | Икра морковная   | 40         | 44            | Морковь 42; лук 8,4; масло растительное 3,2; томат 4.   |
| 34                    | Свекольник   | 150/8      | 75            | Сметана 8; свекла 58; картофель 51,8; морковь 9; лук 9; масло растительное 4; паста томат 2; 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) | 150        | 55            | Сухофрукты 11, 25; сахар 9.   |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |  | <b>538</b> | <b>452</b>    |   |
| <b>Полдник</b>        |  |            |               |   |
| 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  | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
|                       |  | <b>233</b> | <b>178</b>    |   |
| <b>Ужин</b>           |  |            |               |   |
| 43                    | Суп молочный с гречневой крупой                          | 150        | 160           | Молоко 105; греча 13,5; масло сливочное 2; сахар 1,5.   |
| 263                   | Чай с сахаром  | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
|                       |  | <b>350</b> | <b>229</b>    |   |

**Меню. 6 день понедельник ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                               | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|--|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |  |            |               |   |
| 99                    | Каша ячневая молочная вязкая                     | 150/3      | 181,35        | Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло сливочное 3.  |
| 253                   | Кофейный напиток с молоком                       | 150        | 83            | Молоко 75; кофе 2; сахар 10.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 97                    | Сыр (порциями)                                   | 8          | 25            | Сыр 8,5.  |
| <b>Второй завтрак</b> |  | <b>331</b> | <b>328,35</b> |   |
| Т.К №78               | Фрукты свежие                                    | 100        | 38            | Яблоко 100.   |
| <b>Обед</b>           |  | <b>100</b> | <b>38</b>     |   |
| 78                    | Икра свекольная                                  | 40         | 42            | Свекла 42; лук 8.5; масло растительное 3; томат 4.  |
| 33                    | Рассольник Ленинградский                         | 150/8      | 115           | Картофель 90,2; лук 4,5; морковь 9; огурцы маринованные 12,6; крупа перловая 3,6; масло сливочное 4; сметана 8; соль 3. |
| 172/218               | Тефтели  | 80         | 112,3         | Тефтели п/ф 70 ; молоко 20; масло сливочное 1,6; мука 1,6.  |
| 206                   | Картофельное пюре                                | 100        | 1,7           | Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4.  |
| 263                   | Чай с сахаром                                    | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |  | <b>598</b> | <b>379</b>    |   |
| <b>Полдник</b>        |  |            |               |   |
| 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.   |
| <b>Ужин</b>           |  | <b>205</b> | <b>257,74</b> |   |
| 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                                   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
|                       |  | <b>350</b> | <b>219,5</b>  |   |

**Меню. 7 день вторник ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                           | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья  |
|-----------------------|--|------------|---------------|--|
| <b>Завтрак</b>        |  |            |               |  |
| 98                    | Каша рисовая молочная                        | 150/3      | 157,59        | Молоко 100; рис 23,1; сахар 3,75; масло сливочное 3.                                 |
| 248                   | Какао с молоком                              | 150        | 85            | Какао 1; сахар 10; молоко 75.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                               | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.   |
| 96                    | Масло сливочное (порция)                     | 4          | 24            | Масло сливочное 4.   |
| <b>Второй завтрак</b> |  | <b>327</b> | <b>305,59</b> |  |
| Т.К №78               | Фрукты свежие                                | 100        | 38            | Апельсин 100.  |
| <b>Обед</b>           |  | <b>100</b> | <b>38</b>     |  |
| 130                   | Икра кабачковая                              | 40         | 30,5          | Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43.  |
| 33                    | Суп-пюре из картофеля                        | 150        | 144,14        | Картофель 72; лук 7,5; морковь 3,75; молоко 22,5; масло сливочное 3; мука 3; соль 3. |
| 161                   | Биточки                                      | 60         | 120           | Биточки п/ф 80; 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) | 150        | 108           | Изюм 11,25; сахар 9.   |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.   |
|                       |  | <b>560</b> | <b>568,64</b> |  |
| <b>Полдник</b>        |  |            |               |  |
|                       | Вафли  | 15         | 35,7          | Вафли 15.  |
| 261                   | Чай с молоком                                | 180        | 61            | Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8.   |
| <b>Ужин</b>           |  | <b>195</b> | <b>96,7</b>   |  |
| 44                    | Суп молочный с макаронными изделиями         | 150/2      | 138,75        | Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5.                             |
| 263                   | Чай с сахаром                                | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный                               | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.   |

**352 207,75**

**Меню. 8 день среда ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                  | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|---|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |   |            |               |   |
| 96                    | Каша пшениная молочная                              | 150/3      | 227,16        | Молоко 100; сахар 3.75; пшено 23; масло сливочное 3.  |
| 260                   | Чай с лимоном                                       | 150        | 34,93         | Лимон 7; чай 0,4; сахар 10.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                      | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 96                    | Масло сливочное (порция)                            | 4          | 24            | Масло сливочное 4.  |
| <b>Второй завтрак</b> |   | <b>327</b> | <b>325,09</b> |   |
| Т.К №80               | Соки и нектары промышленное производство            | 150        | 90            | Сок (промышленный выпуск)150.   |
| <b>Обед</b>           |   | <b>150</b> | <b>90</b>     |   |
| 78                    | Икра морковная                                      | 40         | 44            | Морковь 42; лук 8,4; масло растительное 3,2; томат 4.   |
| 39                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 150/25     | 98            | Картофель 120,3; морковь 9; лук 5; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф34; соль 3.                    |
| 179                   | Курица в соусе                                      | 80         | 130           | Сметана 4; морковь 8; лук 9; мука 1.6; масло сливочное 3; филе кур 59.                              |
| 195                   | Макаронны с маслом сливочным                        | 100        | 110           | Макаронны 44; масло сливочное 4.  |
| 239                   | Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)       | 150        | 62            | Курага 11.25; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |   | <b>585</b> | <b>522</b>    |   |
| <b>Полдник</b>        |   |            |               |   |
| 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).   |
| <b>Ужин</b>           |   | <b>220</b> | <b>145,54</b> |   |
| 110                   | Омлет натуральный                                   | 120        | 220           | Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 5 .   |
| 263                   | Чай с сахаром                                       | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                      | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
|                       |   | <b>320</b> | <b>289</b>    |   |

**Меню. 9 день четверг ( 09.01.2025)**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                       | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|--|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |  |            |               |   |
| 84                    | Каша Дружба  | 150/3      | 180,75        | Молоко 100; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25; масло сливочное 3.   |
| 253                   | Кофейный напиток с молоком                               | 150        | 83            | Молоко 75; кофе 2; сахар 10.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 97                    | Сыр (порциями)   | 8          | 25            | Сыр 8,5.  |
| <b>Второй завтрак</b> |  | <b>331</b> | <b>327,75</b> |   |
| 239                   | Компот из плодов или ягод сушеных (из смеси сухофруктов) | 150        | 55            | Сухофрукты 11,25; сахар 9.  |
| <b>Обед</b>           |  | <b>150</b> | <b>55</b>     |   |
| 130                   | Икра кабачковая  | 40         | 30,5          | Икра кабачковая (промышленный выпуск) 43.   |
| 27                    | Борщ с капустой и картофелем                             | 150/8      | 69            | Картофель 24,1; капуста 18; морковь 9,5; свекла 36; лук 7; масло растительное 4; сметана 8; соль 3.                 |
| 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  | 180        | 50            | Изюм 13,5; сахар 10; крахмал 2,4.   |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |  | <b>598</b> | <b>489,14</b> |   |
| <b>Полдник</b>        |  |            |               |   |
| 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 пром. производства                        | 150        | 90            | Сок 150 (промышленный выпуск).  |
| <b>Ужин</b>           |  | <b>200</b> | <b>290</b>    |   |
| 43                    | Суп молочный с гречневой крупой                          | 150        | 160           | Молоко 105; греча 13,5; масло сливочное 2; сахар 1,5.   |
| 263                   | Чай с сахаром  | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный   | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
|                       |  | <b>350</b> | <b>229</b>    |   |

**Меню. 10 день пятница ( 09.01.2025 )**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                | выход      | Ккал          | Наименование и расход сырья   |
|-----------------------|---|------------|---------------|---|
| <b>Завтрак</b>        |   |            |               |   |
| 99                    | Каша ячневая молочная вязкая                      | 150/3      | 181,35        | Молоко 100; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло сливочное 3.  |
| 248                   | Какао с молоком                                   | 150        | 85            | Какао 1; сахар 10; молоко 75.   |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                    | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |
| 96                    | Масло сливочное (порция)                          | 4          | 24            | Масло сливочное 4.  |
| <b>Второй завтрак</b> |   | <b>327</b> | <b>329,35</b> |   |
| Т.К №78               | Фрукты свежие                                     | 100        | 38            | Яблоко 100.   |
| <b>Обед</b>           |   | <b>100</b> | <b>38</b>     |   |
| 78                    | Икра свекольная                                   | 40         | 42            | Свекла 42; лук 8.5; масло растительное 3; томат 4.  |
| 42                    | Суп картофельный с клецками                       | 150        | 34,19         | Масло сливочное 2; яйцо 3,4; мука 6; картофель 39,75; лук 7,2; морковь 7,5; соль 4.                         |
| 161                   | Шницель   | 60         | 120           | Шницель п/ф 80; 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)      | 150        | 108           | Изюм 11,25; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40         | 78            | Хлеб ржано-пшеничный 40.  |
|                       |   | <b>540</b> | <b>502,49</b> |   |
| <b>Полдник</b>        |   |            |               |   |
| 280                   | Печенье   | 15         | 2,97          | Печенье 15.   |
| 251                   | Продукты кисломолочные промышленного производства | 150        | 87,75         | Йогурт 153 (промышленный выпуск).   |
| <b>Ужин</b>           |   | <b>165</b> | <b>90,72</b>  |   |
| 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                                     | 180        | 30            | Чай 0,45; сахар 9.  |
| 80                    | Хлеб пшеничный                                    | 20         | 39            | Хлеб пшеничный 20.  |

**330 485,89**