## Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5» г. Горнозаводска

УТВЕРЖДАЮ: УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МАДОУ Портований сан № 5 горнозаводска

#### Примерное меню

Рацион: ранний возраст

Возрастная категория ранний возраст 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витам	NΩ
прием пищи		выход олюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	инС	рецептуры
	День	1						10/18
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	150		3	4	38		89,1
	Хлеб с сыром	30/8	2	14	4	106		420,01
	Чай с сахаром*	180			8	28		132,02
Итого за Завтр			2	17	16	173		
Завтрак второ		100	1 10	1 10		100		100
1 0	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтр	ак второй		12	12	2	166		
Обед		450	1	1 0	-			10
	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150	1	2	7	53		46
	Плов из отварной птицы	150	21	26	26	426		72,02
	Салат из свеклы с сол огурцом и раст	50	1	5	3	62		24
	маслом				3	UZ.		44
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85		122
Итого за Обед			27	36	69	736		
Полдник			1				-	
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	87		127.01
	Батон с повидлом	50			10	40		419
Итого за Полдн	ник		4	5	17	127		
Ужин сад						-		
	Запеканка творожно-манная*	150	15	11	17	228		73
	Соус мол(на сг. мол)	50	1	3	10	70		112,01
	Хлеб пшеничный"	20	1 1	-	5	26	-	420,01
	Кофейный нап-к с молоком	1180	2	2	12	75		125,02
Итого за Ужин		1100	19	17	43	399		125,02
Итого за день	CALL		65	86	147	1401		
ттого за депв	-	^		00	141	1401		
	День	2						
Завтрак	*							
	Каша из овсяная"Геркулес" молочная	150	5	7	19	157		67
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420.02
	Какао с молоком*	180	3	3	19	109		420,02 117,02
Итого за Завтр		100	10	14	53	377		117,02
итого за завтр Обед	ar .		10	14	22	311		
ООЕД	Суп с зеленым горошком	150	2	2	8	63		35.01
		100	5	5	24	159		65
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	2	24	159		60
	Гуляш из отварного мяса	80	10	12	6	174		93
	Хлеб ржаной	25	2	1	9	45		421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85		122
Итого за Обед	The state of the s		21	22	70	593		1 50-50
Полдник	T				-	030		
полипик	кефир с сахаром	150	1 4	5	6	82		600

# Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5» г. Горнозаводска

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 5» г. Горнозаводска
Т.В. Сидорова

#### Примерное меню

Рацион: ранний возраст Возрастная категория: ранний возраст 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	вещества	(г)	Энерге- тическая		№ рецептуры
прием пищи		выход олюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		
	День	1						
Завтрак	1							
·	Каша ячневая молочная	150		3	4	38		89,1
	Хлеб с сыром	30/8	2	14	4	106		420,01
	Чай с сахаром*	180			8	28		132,02
Итого за Завтра	ак		2	17	16	173		
Завтрак второй	1							
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтра	ак второй		12	12	2	166		
Обед			_					
	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150	1	2	7	53		46
	Плов из отварной птицы	150	21	26	26	426		72,02
	Салат из свеклы с сол огурцом и раст маслом	50	1	5	3	62		24
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85		122
Итого за Обед	1		27	36	69	736		
Полдник				_		I .		
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	87		127,01
	Батон с повидлом	50		<u> </u>	10	40		419
Итого за Полдн	INK 		4	5	17	127		
Ужин сад	Запеканка творожно-манная*	150	15	11	17	228		73
	Соус мол(на сг. мол)	50	1	3	10	70		112,01
	Хлеб пшеничный"	20	1	+ -	5	26		420,01
	Кофейный нап-к с молоком	1180	2	2	12	75		125,02
Итого за Ужин о			19	17	43	399		0,0_
Итого за день			65	86	147	1401		
	День	2	1				<u> </u>	
Завтрак					1			
	Каша из овсяная"Геркулес" молочная	150	5	7	19	157		67
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Какао с молоком*	180	3	3	19	109		117,02
Итого за Завтра	ак		10	14	53	377		
Обед								
	Суп с зеленым горошком	150	2	2	8	63		35,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	5	24	159		65
	Гуляш из отварного мяса	80	10	12	6	174		93
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85		122
Итого за Обед			21	22	70	593		

	кефир с сахаром	150	4	5	6	82	600
	Булочка ванильная	60	5	6	35	209	555
Итого за Пол			9	10	41	292	
	ідпик		9	10	41	232	
Ужин сад			1 .				1
	Картофель жаренный из вареного	150	3	12	19	206	999
	Салат из капусты и моркови с раст	50	1 1	5	5	68	10
	маслом						
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26	420
	Чай с сахаром*	150			8	28	132,02
	Яблоки	110			11	50	140
Итого за Ужи		110	5	18	47	378	110
			45	64	211	1440	
Итого за ден			45	04	211	1440	
	Ден	ıь 3					
Завтрак					l		
Завтрак	17	450			40	440	- 00
	Каша манная молочная	150	2	3	19	112	60
	Хлеб с сыром	30/8	2	14	4	106	420,01
	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
Итого за Зав	трак		7	20	35	293	
Обед	•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			I	I
ОООД	Рассопыник с крупой и сметаной	150	2	4	8	82	32
	Рассольник с крупой и сметаной	150	2	4	0	02	32
	Maranauli attanii is	100	0	1	00	106	000.04
	Макароны отварные	100	3	4	22	136	333,01
	Котлеты. биточки куриные	60	9	10	6	151	99,02
	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	64	306
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85	122
		130					122
Итого за Обе	РД		19	25	73	629	
Полдник							
	Сок	150	19	18	3	249	130
	Коржик молочный	60	4	7	40	235	558
Итого за Пол	<u> </u>		23	25	43	484	
	ДПИК		20	20	70	707	
Ужин сад	W	100	2		40	05	F0.44
	Картофельное пюре	130		4	13	95	56,11
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	1	4	4	57	88
							88
	Рыба, тушенная в томате с овощами Хлеб пшеничный	80				57 26	
			1		4		88
Итого за Ужи	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*	20	1	4	4 5 8	26 30	88 420
Итого за Ужи	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>Iн сад</b>	20	1 1 3	8	4 5 8 30	26 30 208	88 420
	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>IH сад</b>	20 180	1	4	4 5 8	26 30	88 420
	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>Iн сад</b>	20 180	1 1 3	8	4 5 8 30	26 30 208	88 420
Итого за ден	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>IH сад</b>	20 180	1 1 3	8	4 5 8 30	26 30 208	88 420
Итого за ден	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>Iн сад Ден</b>	20 180	1 1 3 52	8 78	4 5 8 30 182	26 30 208 1414	88 420 133,01
Итого за ден	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>IH сад</b>	20 180	1 1 3	8	4 5 8 30	26 30 208	88 420
Итого за ден	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>Н сад Б Ден</b> Каша пшенная молочная жидкая	20 180 <b>16 4</b>	1 1 3 52	8 78	4 5 8 30 182	26 30 208 1414	88 420 133,01
Итого за ден	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>Н сад Б Ден</b> Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом	20 180 1 <b>b 4</b> 150 30/5	1 1 3 52	8 78 3 5	4 5 8 30 182 22	26 30 208 1414 131 112	88 420 133,01 68 420,02
Итого за ден	Хлеб пшеничный Чай с лимоном* <b>Н сад Б Ден</b> Каша пшенная молочная жидкая	20 180 <b>16 4</b>	1 1 3 52	8 78	4 5 8 30 182	26 30 208 1414	88 420 133,01
Итого за ден Завтрак	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Каша пшенная молочная жидкая хлеб с маслом Какао с молоком*	20 180 1 <b>b 4</b> 150 30/5	1 1 3 52	8 78 3 5	4 5 8 30 182 22	26 30 208 1414 131 112	88 420 133,01 68 420,02
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Каша пшенная молочная жидкая хлеб с маслом Какао с молоком*	20 180 1 <b>b 4</b> 150 30/5	1 1 3 52 3 2 3	8 78 3 5 3	4 5 8 30 182 22 15 19	26 30 208 1414 131 112 109	88 420 133,01 68 420,02
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  ин сад	20 180 <b>Ib 4</b> 150  30/5  180	1 1 3 52 3 2 3 2 3 8	8 78 3 5 3 10	4 5 8 30 182 22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351	88 420 133,01 68 420,02 117,02
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  ин сад	20 180 16 4 150 30/5 180	1 1 3 52 3 2 3 8	4 8 78 3 5 3 10	22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351	88 420 133,01 68 420,02 117,02
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  ин сад	20 180 <b>Ib 4</b> 150  30/5  180	1 1 3 52 3 2 3 2 3 8	8 78 3 5 3 10	4 5 8 30 182 22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351	88 420 133,01 68 420,02 117,02
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*	20 180 150 30/5 180 150 130	1 1 3 52 3 2 3 8 2 3 8	8 78 3 5 3 10	4 5 8 30 182 22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30	1 1 3 52 3 2 3 8	4 8 78 3 5 3 10	22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*	20 180 150 30/5 180 150 130 30 20	1 1 3 52 3 2 3 8 2 3 8	8 78 3 5 3 10	4 5 8 30 182 22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30	1 1 3 52 3 2 3 8 2 3 8	8 78 3 5 3 10	4 5 8 30 182 22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  ин сад  н Сад  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25	1 1 3 52 3 2 3 8 2 3 8 1 2 2	3 5 3 10 3 6	22 15 19 56	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 2 2	8 78 3 5 3 10 3 6 3	22 15 19 56 11 12 9	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420 421
Итого за ден Завтрак Итого за Зав	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  ин сад  н сад  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов*	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 8 1 1	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1	22 15 19 56 11 11 18 2 12 9 11	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420 421 122
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 8 1 1 4	8 78 3 5 3 10 3 6 3 1	22 15 19 56 11 12 9 11 29	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420 421
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 8 1 1	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1	22 15 19 56 11 11 18 2 12 9 11	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420 421 122
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 8 1 1 4	8 78 3 5 3 10 3 6 3 1	22 15 19 56 11 12 9 11 29	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420 421 122
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 8 1 1 4	8 78 3 5 3 10 3 6 3 1	22 15 19 56 11 12 9 11 29	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177	88 420 133,01 68 420,02 117,02 44 95,01 116,01 416 420 421 122
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 1 4 20	8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20	4 5 8 30 182 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664	88 420 133,01 68 420,02 117,02 116,01 416 420 421 122 333,01 118,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  РД  Кисель Булочка дорожная	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 25 150 130	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 1 4 20	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664	88 420 133,01 68 420,02 117,02 116,01 416 420 421 122 333,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  РД  Кисель Булочка дорожная	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 1 4 20	8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20	4 5 8 30 182 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664	88 420 133,01 68 420,02 117,02 116,01 416 420 421 122 333,01 118,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов* Макароны отварные  рд  Кисель Булочка дорожная	20 180 150 30/5 180 150 130 20 25 25 150 130 150 60	1 1 3 3 52 3 8 2 3 8 1 1 2 2 1 4 20	3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405	88  420 133,01  68  420,02 117,02  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  Трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  РД  Кисель Булочка дорожная	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130	1 1 3 52 3 8 1 2 8 1 1 2 2 1 4 20	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664	88 420 133,01 68 420,02 117,02 116,01 416 420 421 122 333,01 118,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  Булочка дорожная  Ідник  Салат из варёных овощей	20 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130 150 130	1 1 3 3 52 3 8 2 3 8 1 1 2 2 1 4 20	3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405	88  420 133,01  68  420,02 117,02  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов* Макароны отварные  Булочка дорожная  Ідник  Салат из варёных овощей Яйцо вареное вкрутую	20 180 180 150 30/5 180 150 130 20 25 25 150 130 150 130	1 1 3 52 3 8 1 1 2 3 8 1 1 2 1 4 20	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20 8 8	11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49 9	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405	88  420 133,01  68  420,02 117,02  117,02  44 95,01  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557
Итого за Ужи Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник Итого за Пол Ужин сад	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  Iн сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  Булочка дорожная  Ідник  Салат из варёных овощей Яйцо вареное вкрутую Хлеб пшеничный"	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130 150 130	1 1 3 52 3 8 1 1 2 3 8 1 1 4 20	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20 8 8	11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49 9 5	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405	88  420 133,01  68  420,02 117,02  117,02  44  95,01  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557  2,01 406 420,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  Булочка дорожная  Ідник  Салат из варёных овощей Яйцо вареное вкрутую Хлеб пшеничный" Чай с сахаром*	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130 110 25 20 150	1 1 3 52 3 8 1 1 2 3 8 1 1 2 1 4 20	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20 8 8	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49 9 5 8	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405 101 31 26 28	88  420 133,01  68  420,02 117,02  117,02  44  95,01  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557  2,01 406 420,01 132,02
Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник Итого за Пол Ужин сад	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  Булочка дорожная  Ідник  Салат из варёных овощей Яйцо вареное вкрутую Хлеб пшеничный" Чай с сахаром* Яблоки	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130 150 130	1 1 3 52 3 8 1 1 2 8 1 1 2 2 1 4 20 4 4 4 1 1 2 3 1 1	8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20 8 8	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49 9 5 8 10	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405 101 31 26 28 45	88  420 133,01  68  420,02 117,02  117,02  44  95,01  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557  2,01 406 420,01
Итого за ден Завтрак Итого за Зав Обед Итого за Обе Полдник	Хлеб пшеничный Чай с лимоном*  IH сад  Б  Ден  Каша пшенная молочная жидкая  хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Свекольник со сметаной Запеканка картоф с печенью*  Соус томатно-сметанный Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов* Макароны отварные  Булочка дорожная  Ідник  Салат из варёных овощей Яйцо вареное вкрутую Хлеб пшеничный" Чай с сахаром* Яблоки	20 180 180 150 30/5 180 150 130 30 20 25 25 150 130 110 25 20 150	1 1 3 52 3 8 1 1 2 3 8 1 1 2 1 4 20	4 8 78 3 5 3 10 3 6 3 1 1 5 20 8 8	4 5 8 30 182 22 15 19 56 11 18 2 12 9 11 29 92 15 34 49 9 5 8	26 30 208 1414 131 112 109 351 84 162 42 3 65 45 85 177 664 178 227 405 101 31 26 28	88  420 133,01  68  420,02 117,02  117,02  44  95,01  116,01 416 420 421 122 333,01  118,01 557  2,01 406 420,01 132,02

	Ден	њ 5					
Завтрак					1		
•	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	15	118	33
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	420,02
	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
<b>Итого за Зав</b>			9	12	42	304	
Обед			1	I.		•	4
	Суп геркулесовый со сметаной	150	2	3	10	77	40
	Бигос с из св капусты с курицей	150	13	17	14	264	148,01
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85	122
Итого за Обе	ед		20	23	56	537	
<b>Полдник</b>				_			
	Печенье	50	10	6	33	235	402
	Отвар шиповника*	150	1	1	9	50	129,01
Итого за Пол	лдник		11	7	42	285	
Ужин сад							
	Рис отварной	130	3	4	25	147	58,01
	Суфле из рыбы	70	3	6	3	78	109,01
	Соус томатно-сливочный	30		1	3	22	116
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	420
	Чай с сахаром*	180			8	28	132,02
Итого за Ужи	ин сад		7	11	49	328	
Итого за ден	IЬ		47	52	189	1401	
		<b>нь</b> 6	<u> </u>	- L		,	
Завтрак	Hoi	15 0					
завтрак	каша пшеничная молочная	150		3	4	193	69
	Хлеб с сыром	30/8	2	14	4	99	420,01
	Чай с сахаром*	180		14	8	28	132,02
Итого за Зав	•	100	2	17	16	173	132,02
итого за зав Завтрак втор				17	10	173	
завтрак втор	Сок	100	12	12	2	80	130
Итого за Зав		100	2	17	16	80	130
итого за зав Обед	sipak			17	10	00	
ООЕД	Суп картофельный с яйцом	150	3	2	10	70	15
	Пюре из гороха с луком	100	9	8	21	135	58
	Суфле из отварной курицы	60	17	19	2	176	110
				19	9		
	Хлеб ржаной	25 25	2	4	12	45	421
	Хлеб пшеничный		2	1		60	420
Итого за Обе	Компот из сухофруктов*	150	34	32	11	85	122
	ед		34	32	66	560	
Полдник	Молоко киляноно	150	1 4	T =	7	100	107.01
	Молоко кипяченое	60	4	5	10	160	127,01 419
И По-	Батон с повидлом	60	4	5	17	80	419
Итого за Пол	лдник 		4	5	17	240	
Ужин сад	Сырники творожные, запеченные	150	8	5	11	123	83
	Cove Mod(no or Mod)	50	1	3	10	70	110.01
	Соус мол(на сг. мол) Хлеб пшеничный	20		3	10	26	112,01 420
			1	-	5		
M	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
Итого за Ужи			13	11	38	119	
			53	64	136	1405	
итого за ден		JI 7			1		
	Ден	1D /			1		
Итого за ден Завтрак	<b>Ден</b> Каша гречневая молочная вязкая	135	3	3	17	98	64
	Каша гречневая молочная вязкая	135					
	Каша гречневая молочная вязкая хлеб с маслом	135	2	5	15	75	420,02
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая  хлеб с маслом  Какао с молоком*	135	2 3	5 3	15 19	75 104	
Завтрак Итого за Зав	Каша гречневая молочная вязкая  хлеб с маслом  Какао с молоком*	135	2	5	15	75	420,02
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая  хлеб с маслом  Какао с молоком*	135	2 3	5 3	15 19	75 104	420,02

	Ёжики из говядины в том соусе	60	7	10	11	105	105,1
	Картофельное пюре	100	2	4	13	68	56,11
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	75	122
Итого за Обе	Д		16	25	70	490	
Полдник						•	
	кефир с сахаром	150	4	5	6	82	600
	Булочка "веснушка"	50	5	4	35	128	135,01
Итого за Пол	дник		14	14	73	210	
Ужин сад							
	Макароны отварныес овощами	150	5	6	35	289	333
	11. ×	150				50	100.00
	Чай с сахаром*	150			8	50	132,02
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26 70	420
Итого за Ужи	Яблоки	110	7	7	11 59	435	140
			7 45	7 56	253	1415	
Итого за дені			45	36	253	1415	
	Деі	нь 8					
Завтрак							
	Каша из овсяная"Геркулес" молочна	я 150	5	7	19	113	67
	Хлеб с сыром	25/8	2	12	4	92	420,01
<del></del>	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
Итого за Завт	трак		9	22	34	280	
Обед					1 . 1		1
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2	3	9	69	444
	Бигос с из св капусты с курицей	150	13	17	14	226	148,01
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85	122
Итого за Обе		130	20	22	55	490	122
Полдник	<del></del>		20		55	430	
ПОЛДПИК	Сок	150	19	18	3	170	130
	Вафли	40	1	1	31	40	409
Итого за Пол			20	19	34	210	
Ужин сад	Province of the second			1			
- лин оод	Рис отварной	100	3	4	25	147	58,01
	Салат из огурцов с раст маслом	50		5	1	51	17
	21.1						
	Котлеты, биточки рыбные	60	2	2	6	53	86
	Соус томатно-сметанный	40	1	3	2	42	116,01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26	420
	Чай с сахаром*	180			8	28	132,02
Итого за Ужи		180	6	15	48	28 420	132,02
Итого за Ужи Итого за дені	н сад	180	6 55	15 78			132,02
	н сад ь				48	420	132,02
Итого за дені	н сад ь	<sub>180</sub>			48	420	132,02
Итого за дені	н сад ь Деі	нь 9	55	78	48 171	420 1402	
	н сад ь				48	420	132,02
Итого за дені	н сад ь Дел Суп молочный с макаронными	<b>нь 9</b>	55	78 5	48 171	420 1402	33
Итого за дені	н сад ь Дел Суп молочный с макаронными изделиями	нь 9	55	78	48 171 15	420 1402	
Итого за дені Завтрак	н сад ь Дел Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*	<b>нь 9</b> 150 30/5	4 2	78 5 5	48 171 15 15	420 1402 118 112	33 420,02
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад ь Дел Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*	<b>нь 9</b> 150 30/5	4 2 3	5 5 3	15 15 19	118 112 109	33 420,02
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад ь Дел Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*	<b>нь 9</b> 150 30/5	4 2 3	5 5 3	15 15 19	118 112 109	33 420,02
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной	<b>150</b> 30/5 180	55 4 2 3 9	78 5 5 3 12 4	15 15 15 19 49	118 112 109 338 71	33 420,02 117,02
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*	<b>нь 9</b> 150 30/5 180	55 4 2 3 9	78 5 5 3 12	15 15 15 19 49	118 112 109 338	33 420,02 117,02
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая	150 30/5 180 150 100	55  4  2 3 9  2 5	78 5 5 3 12 4 5	15 15 19 49 6	118 112 109 338 71 159	33 420,02 117,02 37 65
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Печень по-строгановски*	150 30/5 180 150 100	55 4 2 3 9	78 5 5 3 12 4	15 15 15 19 49	118 112 109 338 71 159	33 420,02 117,02 37 65
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Печень по-строгановски* Огурец консервированный	150 30/5 180 150 100 80 20	55  4  2 3 9  2 5  13	78 5 5 3 12 4 5	15 15 15 19 49 6 24 3	118 112 109 338 71 159 178 3	33 420,02 117,02 37 65 102 416
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Печень по-строгановски* Огурец консервированный Хлеб пшеничный	150 30/5 180 150 100 80 20 25	55  4  2 3 9  2 5  13	78 5 5 3 12 4 5	15 15 15 19 49 6 24 3	118 112 109 338 71 159 178 3 65	33 420,02 117,02 37 65 102 416 420
Итого за дені Завтрак Итого за Зав	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Печень по-строгановски* Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 30/5 180 150 100 80 20 25 25	55  4  2 3 9  2 5  13  2 2 2	78 5 5 3 12 4 5 13	15 15 19 49 6 24 3	118 112 109 338 71 159 178 3 65 45	33 420,02 117,02 37 65 102 416 420 421
Итого за дені Завтрак Итого за Завт Обед	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая  Печень по-строгановски* Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов*	150 30/5 180 150 100 80 20 25	55  4  2 3 9  2 5  13  2 2 1	78 5 5 3 12 4 5 13	15 15 19 49 6 24 3 12 9	118 112 109 338 71 159 178 3 65 45 85	33 420,02 117,02 37 65 102 416 420
Итого за дені Завтрак Итого за Завт Обед Итого за Обе	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая  Печень по-строгановски* Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов*	150 30/5 180 150 100 80 20 25 25	55  4  2 3 9  2 5  13  2 2 2	78 5 5 3 12 4 5 13	15 15 19 49 6 24 3	118 112 109 338 71 159 178 3 65 45	33 420,02 117,02 37 65 102 416 420 421
Итого за дені Завтрак Итого за Завт Обед Итого за Обе	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая  Печень по-строгановски* Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов*	нь 9  150  30/5 180  150  100  80 20 25 25 150	55  4  2 3 9  2 5  13  2 2 1 24	78 5 5 3 12 4 5 13 1 1 24	15 15 15 19 49 6 24 3 12 9 11 66	118 112 109 338 71 159 178 3 65 45 85 607	33 420,02 117,02 37 65 102 416 420 421 122
Итого за дені	н сад  Дел  Суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом Какао с молоком*  трак  Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая  Печень по-строгановски* Огурец консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов*	150 30/5 180 150 100 80 20 25 25	55  4  2 3 9  2 5  13  2 2 1	78 5 5 3 12 4 5 13	15 15 19 49 6 24 3 12 9	118 112 109 338 71 159 178 3 65 45 85	33 420,02 117,02 37 65 102 416 420 421

Ужин сад							
	Винегрет с раст маслом	100	1	10	8	127	2
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	2		31	406
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26	420
	Чай с сахаром*	150			8	28	132,02
	Яблоки	110			11	50	140
Итого за Ужи	ин сад		5	13	31	263	
<b>И</b> того за ден	Ib		44	58	192	1490	
	День	10	·				
Завтрак					ı		
•	Каша "Дружба" молочная	150	4	5	20	143	66
	хлеб с маслом	25/8	2	4	14	105	420,02
	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
Итого за Зав			8	12	46	323	
Обед				•			
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	150	2	2	13	76	34
	свекла тушеная в молоч соусе	100	2	4	10	76	59,01
	Котлеты. биточки куриные	60	9	10	6	151	99,02
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Компот из яблок*	150			14	57	121
Итого за Обе	ед		16	17	64	470	
Полдник				•			
	Булочка ванильная	50	4	5	29	175	555
	Кисель	150			15	178	118,01
Итого за Пол	<b>п</b> дник		4	5	44	353	
Ужин сад			<u>.</u>				
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	150	4	7	15	138	89
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68	10
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26	420
	Чай с лимоном*	180			8	30	133,01
Итого за Ужи	ин сад		5	12	33	262	
Итого за ден	IЬ		33	45	186	1409	

жин сад		100	1 1	10	8	127	2
	Винегрет с раст маслом	100	3	2	0	31	406
	Яйцо вареное вкрутую	25		- 4	5	26	420
	Хлеб пшеничный	10	1			28	132,02
	Чай с сахаром*	150			8	50	140
	Яблоки	110		10	11	263	140
Итого за Ужи	ин сад		5	13	31		
Итого за ден	Ь		44	58	192	1490	
	День	10					
Завтрак							66
	Каша "Дружба" молочная	150	4	5	20	143	1
	хлеб с маслом	25/8	2	4	14	105	420,02
	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
Итого за Зав	зтрак		8	12	46	323	
Обед							
ООЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями*	150	2	2	13	76	34
	свекла тушеная в молоч соусе	100	2	4	10	76	59,01
	Котлеты. биточки куриные	60	9	10	6	151	99,02
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Компот из яблок*	150			14	57	121
Итого за Об			16	17	64	470	
Полдник	ед						
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	4	5	29	175	555
	Кисель	150			15	178	118,01
Итого за По			4	5	44	353	
Ужин сад	7441111						-17
эмп сад	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	150	4	7	15	138	89
	Салат из капусты и моркови с раст	50	1	5	5	68	10
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26	420
	Чай с лимоном*	180			8	30	133,0
Итого за Уж			5	12	33	262	
Итого за уж			33	45	186	1409	

COCTABIAT!	шеф-повар
CUCTABILIT.	шеф-повар

МАДОУ «Детский сад № 5» г. Горнозаводска

Сод Сахапова Е.В.

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849418

Владелец Сидорова Татьяна Валентиновна Действителен С 01.09.2025 по 01.09.2026