

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



Примерное меню

Рацион: ранний возраст

Возрастная категория: ранний возраст 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
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 Завтрак			2	17	16	173		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак 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			27	36	69	736		
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	87		127,01
	Батон с повидлом	50			10	40		419
Итого за Полдник			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 сад			19	17	43	399		
Итого за день			65	86	147	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		117,02
Итого за Завтрак			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		
Полдник								
	кефир с сахаром	150	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
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 Завтрак			2	17	16	173		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак 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			27	36	69	736		
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	87		127,01
	Батон с повидлом	50			10	40		419
Итого за Полдник			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 сад			19	17	43	399		
Итого за день			65	86	147	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		117,02
Итого за Завтрак			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		
Полдник								

	кефир с сахаром	150	4	5	6	82		600
	Булочка ванильная	60	5	6	35	209		555
Итого за Полдник			9	10	41	292		
Ужин сад								
	Картофель жаренный из вареного	150	3	12	19	206		999
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68		10
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	150			8	28		132,02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			5	18	47	378		
Итого за день			45	64	211	1440		

День 3

Завтрак								
	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 Завтрак			7	20	35	293		
Обед								
	Рассольник с крупой и сметаной	150	2	4	8	82		32
	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
Итого за Обед			19	25	73	629		
Полдник								
	Сок	150	19	18	3	249		130
	Коржик молочный	60	4	7	40	235		558
Итого за Полдник			23	25	43	484		
Ужин сад								
	Картофельное пюре	130	2	4	13	95		56,11
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	1	4	4	57		88
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с лимоном*	180			8	30		133,01
Итого за Ужин сад			3	8	30	208		
Итого за день			52	78	182	1414		

День 4

Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	3	3	22	131		68
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Какао с молоком*	180	3	3	19	109		117,02
Итого за Завтрак			8	10	56	351		
Обед								
	Свекольник со сметаной	150	2	3	11	84		44
	Запеканка картоф с печенью*	130	8	6	18	162		95,01
	Соус томатно-сметанный	30	1	3	2	42		116,01
	Огурец консервированный	20				3		416
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85		122
	Макароны отварные	130	4	5	29	177		333,01
Итого за Обед			20	20	92	664		
Полдник								
	Кисель	150			15	178		118,01
	Булочка дорожная	60	4	8	34	227		557
Итого за Полдник			4	8	49	405		
Ужин сад								
	Салат из варёных овощей	110	2	6	9	101		2,01
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	2		31		406
	Хлеб пшеничный"	20	1		5	26		420,01
	Чай с сахаром*	150			8	28		132,02
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Ужин сад			6	9	32	232		
Итого за день			38	48	229	1453		

День 5

Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			9	12	42	304	
Обед							
	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 Обед			20	23	56	537	
Полдник							
	Печенье	50	10	6	33	235	402
	Отвар шиповника*	150	1	1	9	50	129,01
Итого за Полдник			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 Ужин сад			7	11	49	328	
Итого за день			47	52	189	1401	

День 6

Завтрак							
	каша пшеничная молочная	150		3	4	193	69
	Хлеб с сыром	30/8	2	14	4	99	420,01
	Чай с сахаром*	180			8	28	132,02
Итого за Завтрак			2	17	16	173	
Завтрак второй							
	Сок	100	12	12	2	80	130
Итого за Завтрак			2	17	16	80	
Обед							
	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
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	60	420
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	11	85	122
Итого за Обед			34	32	66	560	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	160	127,01
	Батон с повидлом	60			10	80	419
Итого за Полдник			4	5	17	240	
Ужин сад							
	Сырники творожные, запеченные	150	8	5	11	123	83
	Соус мол(на сг. мол)	50	1	3	10	70	112,01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26	420
	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75	125,02
Итого за Ужин сад			13	11	38	119	
Итого за день			53	64	136	1405	

День 7

Завтрак							
	Каша гречневая молочная вязкая	135	3	3	17	98	64
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	75	420,02
	Какао с молоком*	180	3	3	19	104	117,02
Итого за Завтрак			8	11	51	280	
Обед							
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	30	1	5	5	50	10
	Рассольник с крупой и сметаной	150	2	4	8	82	32

	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 Обед			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 Полдник			14	14	73	210		
Ужин сад								
	Макароны отварныес овощами	150	5	6	35	289		333
	Чай с сахаром*	150			8	50		132,02
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Яблоки	110			11	70		140
Итого за Ужин сад			7	7	59	435		
Итого за день			45	56	253	1415		

День 8

Завтрак								
	Каша из овсяная"Геркулес" молочная	150	5	7	19	113		67
	Хлеб с сыром	25/8	2	12	4	92		420,01
	Кофейный нап-к с молоком	180	2	2	12	75		125,02
Итого за Завтрак			9	22	34	280		
Обед								
	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 Обед			20	22	55	490		
Полдник								
	Сок	150	19	18	3	170		130
	Вафли	40	1	1	31	40		409
Итого за Полдник			20	19	34	210		
Ужин сад								
	Рис отварной	100	3	4	25	147		58,01
	Салат из огурцов с раст маслом	50		5	1	51		17
	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 Ужин сад			6	15	48	420		
Итого за день			55	78	171	1402		

День 9

Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	15	118		33
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Какао с молоком*	180	3	3	19	109		117,02
Итого за Завтрак			9	12	49	338		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	150	2	4	6	71		37
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	5	24	159		65
	Печень по-строгановски*	80	13	13	3	178		102
	Огурец консервированный	20			3			416
	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 Обед			24	24	66	607		
Полдник								
	Отвар шиповника*	150	1	1	9	50		129,01
	Крендель сахарный	60	4	8	36	232		559,01
Итого за Полдник			5	9	46	283		

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 Ужин сад			5	13	31	263	
Итого за день			44	58	192	1490	
День 10							
Завтрак							
	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 Завтрак			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 Обед			16	17	64	470	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4	5	29	175	555
	Кисель	150			15	178	118,01
Итого за Полдник			4	5	44	353	
Ужин сад							
	Рыба, запеченная с картофелем по-руски	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 Ужин сад			5	12	33	262	
Итого за день			33	45	186	1409	

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 Ужин сад			5	13	31	263		
Итого за день			44	58	192	1490		
День 10								
Завтрак	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 Завтрак		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 Обед		16	17	64	470		
Полдник	Булочка ванильная	50	4	5	29	175		555
	Кисель	150			15	178		118,01
	Итого за Полдник		4	5	44	353		
Ужин сад	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 Ужин сад		5	12	33	262		
Итого за день			33	45	186	1409		

Составил: шеф-повар

МАДОУ «Детский сад № 5» г. Горнозаводска

Сог

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