

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

Возрастная категория: Детсад 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200		4	5	51		89,1
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112		420,01
	Чай с сахаром*	200			10	38		132,02
Итого за Завтрак			2	19	19	200		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200	2	3	9	70		46
	Плов из отварной птицы	200	27	35	35	568		72,02
	Салат из свеклы с сол огурцом и раст маслом	60	1	6	4	74		24
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			35	47	84	937		
Полдник								
	Батон с повидлом	60			10	40		419
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		127,01
Итого за Полдник			6	6	20	156		
Ужин сад								
	Запеканка творожно-манная*	180	20	14	22	297		73
	Соус мол(на сг. мол)	50	2	3	13	87		112,01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125,02
Итого за Ужин сад			25	21	55	510		
Итого за день			80	105	180	1869		
День 2								
Завтрак								
	Каша из овсяная"Геркулес" молочная	200	7	9	25	209		67
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117,02
Итого за Завтрак			12	17	66	466		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Суп с зеленым горошком	200	3	3	11	85		35,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	31	207		65
	Гуляш из отварного мяса	100	12	16	7	218		93
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			26	27	85	734		
Полдник								

	кефир с сахаром	200	5	6	8	110		600
	Булочка ванильная	60	5	6	35	209		555
Итого за Полдник			10	12	43	319		
Ужин сад								
	Картофель жаренный из вареного	180	3	14	21	237		999
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68		10
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132,02
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Ужин сад			5	20	51	414		
Итого за день			67	88	247	1821		

День 3

Завтрак								
	Каша манная молочная	200	3	4	25	149		60
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112		420,01
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125,02
Итого за Завтрак			8	22	45	361		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Рассольник с крупой и сметаной	200	3	6	11	109		32
	Макароны отварные	130	4	5	29	177		333,01
	Котлеты. биточки куриные	70	10	12	7	176		99,02
	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	64		306
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			23	30	87	751		
Полдник								
	Сок	200	25	24	4	332		130
	Коржик молочный	60	4	7	40	235		558
Итого за Полдник			29	31	44	567		
Ужин сад								
	Картофельное пюре	130	2	5	18	124		56,11
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	1	5	5	71		88
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с лимоном*	200			10	40		133,01
Итого за Ужин сад			4	10	38	261		
Итого за день			76	105	217	1806		

День 4

Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	5	4	30	174		68
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117,02
Итого за Завтрак			10	12	70	431		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Свекольник со сметаной	200	3	5	14	112		44
	Запеканка картоф с печенью*	150	9	7	20	187		95,01
	Соус томатно-сметанный	50	1	6	4	70		116,01
	Огурец консервированный	20				3		416
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Макароны отварные	130	4	5	29	177		333,01
	Печень по-строгановски*	100	16	16	4	222		102
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			39	41	107	996		
Полдник								
	Кисель	200			20	238		118,01
	Булочка дорожная	60	4	8	34	227		557
Итого за Полдник			4	8	54	465		

Ужин сад							
	Салат из варёных овощей	180	3	9	14	152	2,01
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	2		31	406
	Хлеб пшеничный"	20	1		5	26	420,01
	Чай с сахаром*	200			10	38	132,02
	Яблоки	100			10	45	140
Итого за Ужин сад			6	12	39	292	
Итого за день			72	85	273	1850	

День 5

Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	157	33
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	420,02
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	125,02
Итого за Завтрак			11	14	51	369	
Завтрак второй							
	Сок	100	12	12	2	166	130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Суп геркулесовый со сметаной	200	3	4	13	103	40
	Бигос с из св капусты с курицей	180	15	21	16	317	148,01
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114	122
Итого за Обед			24	27	66	644	
Полдник							
	Печенье	50	10	6	33	235	402
	Отвар шиповника*	200	2	2	12	67	129,01
Итого за Полдник			12	7	45	302	
Ужин сад							
	Рис отварной	130	3	5	33	191	58,01
	Суфле из рыбы	80	3	7	4	89	109,01
	Соус томатно-сливочный	30		1	3	22	116
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26	420
	Чай с сахаром*	200			10	38	132,02
Итого за Ужин сад			8	13	54	366	
Итого за день			66	74	218	1847	

День 6

Завтрак							
	каша пшеничная молочная	205		4	5	52	69
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112	420,01
	Чай с сахаром*	205			10	39	132,02
Итого за Завтрак			2	19	20	202	
Завтрак второй							
	Сок	100	12	12	2	166	130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Суп картофельный с яйцом	200	4	3	13	108	15
	Пюре из гороха с луком	130	12	10	28	255	58
	Суфле из отварной курицы	70	20	23	3	293	110
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65	420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45	421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114	122
Итого за Обед			41	39	80	880	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	127,01
	Батон с повидлом	60			10	40	419
Итого за Полдник			6	6	20	156	
Ужин сад							
	Сырники творожные, запеченные	180	11	7	14	160	83
	Соус мол(на сг. мол)	50	2	3	13	87	112,01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26	420
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	125,02
Итого за Ужин сад			16	14	47	374	
Итого за день			77	89	168	1800	

День 7

Завтрак							
---------	--	--	--	--	--	--	--

	Каша гречневая молочная вязкая	200	4	5	23	117		64
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117,02
Итого за Завтрак			10	13	64	374		
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	200	3	6	11	109		32
	Ёжики из говядины в том соусе	100	9	12	13	155		105,1
	Картофельное пюре	130	2	5	18	105		56,11
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68		10
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	45		420
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	103		122
	Итого за Обед			20	30	83	630	
Полдник	кефир с сахаром	200	5	6	8	110		600
	Булочка "веснушка"	50	5	4	35	160		135,01
Итого за Полдник			16	15	75	270		
Ужин сад	Макароны отварныес овощами	180	6	7	42	380		333
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	50		132,02
	Яблоки	100			10	70		140
	Итого за Ужин сад			8	8	67	526	
Итого за день			65	78	291	1800		

День 8

Завтрак							
	Каша из овсяная"Геркулес" молочная	205	7	9	26	148	67
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112	420,01
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	125,02
Итого за Завтрак			12	28	46	360	

Обед								
	Борщ с фасолью со сметаной	200	3	4	11	93		444
	Бигос с из св капусты с курицей	180	15	21	16	317		148,01
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			24	27	64	634		
Полдник								
	Сок	200	25	24	4	190		130
	Вафли	60	1	1	31	80		409
Итого за Полдник					270			
Ужин сад								
	Рис отварной	130	3	5	33	191		58,01
	Котлеты, биточки рыбные	70	2	3	8	105		86
	Соус томатно-сметанный	30	1	3	2	42		116,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Салат из огурцов с раст маслом	50		5	1	51		17
	Чай с сахаром*	200			10	38		132,02
Итого за Ужин сад			7	16	59	450		
Итого за день			87	113	237	1804		

День 9

Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	157	33
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	420,02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145	117,02
Итого за Завтрак			11	14	61	414	
Завтрак второй							

	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	9	94		37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	31	207		65
	Печень по-строгановски*	100	16	16	4	222		102
	Огурец консервированный	20				3		416
	Соус томатно-сливочный	50	1	2	4	37		116
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			31	32	84	787		
Полдник								
	Отвар шиповника*	200	2	2	12	67		129,01
	Крендель сахарный	60	4	8	36	232		559,01
Итого за Полдник			6	9	49	300		
Ужин сад								
	Винегрет с раст маслом	130	2	13	10	165		2
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	2		31		406
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132,02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			5	16	36	310		
Итого за день			66	84	232	1902		
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная	205	5	7	28	195		66
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125,02
Итого за Завтрак			11	15	58	407		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	2	3	17	101		34
	свекла тушеная в молоч соусе	130	2	5	13	99		59,01
	Котлеты. биточки куриные	70	10	12	7	176		99,02
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из яблок*	200			19	76		121
Итого за Обед			18	20	76	563		
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4	5	29	175		555
	Кисель	200			20	238		118,01
Итого за Полдник			4	5	49	412		
Ужин сад								
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	4	8	18	159		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*	200			10	40		133,01
Итого за Ужин сад			6	13	38	293		
Итого за день			51	65	223	1841		

	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	9	94		37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	31	207		65
	Печень по-строгановски*	100	16	16	4	222		102
	Огурец консервированный	20				3		416
	Соус томатно-сливочный	50	1	2	4	37		116
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	114		122
Итого за Обед			31	32	84	787		
Полдник								
	Отвар шиповника*	200	2	2	12	67		129,01
	Крендель сахарный	60	4	8	36	232		559,01
Итого за Полдник			6	9	49	300		
Ужин сад								
	Винегрет с раст маслом	130	2	13	10	165		2
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	2		31		406
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132,02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			5	16	36	310		
Итого за день			66	84	232	1902		
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная	205	5	7	28	195		66
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112		420,02
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125,02
Итого за Завтрак			11	15	58	407		
Завтрак второй								
	Сок	100	12	12	2	166		130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	2	3	17	101		34
	свекла тушеная в молоч соусе	130	2	5	13	99		59,01
	Котлеты, биточки куриные	70	10	12	7	176		99,02
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из яблок*	200			19	76		121
Итого за Обед			18	20	76	563		
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4	5	29	175		555
	Кисель	200			20	238		118,01
Итого за Полдник			4	5	49	412		
Ужин сад								
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	4	8	18	159		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*	200			10	40		133,01
Итого за Ужин сад			6	13	38	293		
Итого за день			51	65	223	1841		

Составил: шеф-повар

МАДОУ «Детский сад № 5» г. Горнозаводска

Сах

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