

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольного центра группы структурного подразделения МАДОУ "СОЦ" № 3 г. Горнозаводск

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.



07.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63,36
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80,37
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	130/5	418/2013	2,07	3,76	4,30	59,24
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
<u>Ужин</u>						
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	150/30	537/2013	10,13	10,62	82,24	465,07
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	57/2013	1,31	6,07	13,20	112,64
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАOU СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



08.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (200Г)	200/10	128/2013	1,65	5,64	10,28	98,49
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	291/2013	3,79	3,71	24,04	144,62
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (75)	75	559/2013	6,23	5,72	44,65	254,98
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	340/2013	2,64	5,50	20,60	142,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94

Зав. производством

Непобедимова

Калькулятор

Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАДОУ "СОШ № 34" Горнозаводск

Дёмина И.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.



09.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 200	200	260/2013	5,39	10,84	29,63	237,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013	0,10	0,00	11,75	47,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180Г)	180/5	134/2013	2,36	4,70	17,38	121,20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	70	346/2013	1,94	3,02	4,51	52,94
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140,04
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
<u>Ужин</u>						
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	283/2013	7,68	11,55	43,94	310,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАOU СОШ № 3 г. Горнозаводск

/Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



10.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	248/2013	9,90	10,58	34,96	274,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264,13
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	503/2013	0,00	0,00	9,98	39,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ 250	250	149/2013	2,62	3,08	18,70	113,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"
Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАOU СОШ № 3 г. Горнозаводска

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



11.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	165/2013	5,26	5,52	16,10	135,14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63,36
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180/5	143/2013	1,62	3,62	7,65	69,69
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	566/2013	4,96	1,17	28,94	146,19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	62,84
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАОУ "СОШ № 3 г. Горнозаводск

Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

И.П. Непобедимова Н.Л.

Руководитель (Непобедимова Н.Л.)



14.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
СЫР (15)	15	100/2013	3,65	3,66	0,00	47,52
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольные группы структурного
подразделения МАДОУ СОШ № 3 г. Горнозаводск

Дамина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



15.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 180	180	260/2013	4,85	9,76	26,67	213,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180/5	142/2013	1,45	4,49	6,72	73,13
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	60	390/2013	5,66	7,48	7,15	118,58
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (110)	110	248/2013	6,05	6,46	21,36	167,81
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	74/2013	2,77	7,15	10,22	116,33
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,57	4,63	32,34	177,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАДОУ "СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демкина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель ИП Непобедимова Н.Л.



16.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ БГ)70	70	345/2013	1,75	2,48	6,84	56,65
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	423/2013	3,71	4,50	16,29	120,45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (60)	60	559/2013	5,00	4,58	35,81	204,44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	295/2013	8,65	11,28	31,61	262,56
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ПЕЧЕНЬЕ 30	30	590/2013	2,25	2,94	22,32	124,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

Руководитель дошкольных групп структурного подразделения МАOU СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



17.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	256/2013	15,86	9,47	34,63	287,15
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	131,50
<u>Обед</u>						
СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	84,99
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (130)	130	415/2013	3,29	4,38	37,62	203,03
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (150)	150	238/2013	10,08	15,84	43,25	355,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ПЕЧЕНЬЕ 30	30	590/2013	2,25	2,94	22,32	124,74

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАOU СОШ № 3 г. Горнозаводск

Иванова Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



18.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	258/2013	7,98	11,01	34,45	268,77
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63,36
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180г)	180/5	134/2013	2,36	4,70	17,38	121,20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	60/20	372/2013	5,51	6,71	5,72	105,29
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	567/2013	4,56	6,09	36,79	220,24
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	200		9,15	3,78	16,22	135,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	131,50

Зав. производством

Калькулятор

Руководитель дошкольных групп структурного подразделения МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводск

/Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.



21.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63,36
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80,37
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	130/5	418/2013	2,07	3,76	4,30	59,24
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
<u>Ужин</u>						
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	150/30	537/2013	10,13	10,62	82,24	465,07
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	57/2013	1,31	6,07	13,20	112,64
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного подразделения МАДОУ "СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демкина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



22.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (200Г)	200/10	128/2013	1,65	5,64	10,28	98,49
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	291/2013	3,79	3,71	24,04	144,62
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (75)	75	559/2013	6,23	5,72	44,65	254,98
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	340/2013	2,64	5,50	20,60	142,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94

Зав. производством

Н.И. Демкина

Калькулятор

Н.Л. Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"
Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демкина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



23.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 200	200	260/2013	5,39	10,84	29,63	237,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013	0,10	0,00	11,75	47,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180Г)	180/5	134/2013	2,36	4,70	17,38	121,20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	70	346/2013	1,94	3,02	4,51	52,94
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140,04
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93,38
<u>Ужин</u>						
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	283/2013	7,68	11,55	43,94	310,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32

Зав. производством

Демкина Н.И.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводск

Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л.



24.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	248/2013	9,90	10,58	34,96	274,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264,13
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	503/2013	0,00	0,00	9,98	39,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ 250	250	149/2013	2,62	3,08	18,70	113,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180/7	494/2013	0,06	0,01	13,73	55,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольной группы структурного
подразделения МАДОУ "СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демкина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



25.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	165/2013	5,26	5,52	16,10	135,14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63,36
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180/5	143/2013	1,62	3,62	7,65	69,69
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	566/2013	4,96	1,17	28,94	146,19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	125,79
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	62,84
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Н.И. Демкина

Калькулятор

Н.Л. Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольные группы структурного
подразделения МАОУ СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демина Н.И./

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель

Непобедимова Н.П.

28.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	130,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
СЫР (15)	15	100/2013	3,65	3,66	0,00	47,52
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	62,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	186,75
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224,23
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Дошкольные группы структурного подразделения МДОУ "СОШ № 3 г. Горнозаводск

/Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

/Непобедимова Н.Л.



29.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС,С/М) 180	180	260/2013	4,85	9,76	26,67	213,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180/5	142/2013	1,45	4,49	6,72	73,13
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	60	390/2013	5,66	7,48	7,15	118,58
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (110)	110	248/2013	6,05	6,46	21,36	167,81
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	74/2013	2,77	7,15	10,22	116,33
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	95/2013	1,57	4,63	32,34	177,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

Руководитель дошкольных групп структурного подразделения МАДОУ "СОШ № 3 г. Горнозаводск

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



30.04.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ Б\Г)70	70	345/2013	1,75	2,48	6,84	56,65
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	423/2013	3,71	4,50	16,29	120,45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	134,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (60)	60	559/2013	5,00	4,58	35,81	204,44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	295/2013	8,65	11,28	31,61	262,56
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
ПЕЧЕНЬЕ 30	30	590/2013	2,25	2,94	22,32	124,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60

Зав. производством

Немод

Калькулятор

Немод