

"СОГЛАСОВАНО"

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

Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



05.11.2025

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 (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>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	180/5	128/2013	1,38	4,48	9,11	82,25
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	130/5	418/2013	2,07	3,76	4,30	59,24
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60	412/2013	1,22	2,76	6,03	53,85
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
<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>						
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	179/2013	5,82	5,23	25,69	173,12
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	62,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14

Зав. производством

Н.И. Дёмина

Калькулятор

Н.Л. Непобедимова

"СОГЛАСОВАНО"

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

Дёмина Н.И./

М.п.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



06.11.2025

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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180	501/2013	2,70	2,88	14,81	95,93
<u>Обед</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180/5	143/2013	1,62	3,62	7,65	69,69
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	60	390/2013	5,66	7,48	7,15	118,58
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
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>						
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 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

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

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

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л.



07.11.2025

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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70,47
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)	60	345/2013	1,50	2,12	5,86	48,56
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>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<u>Ужин</u>						
МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	200	292/2013	10,99	8,08	54,21	333,54
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 Дошкольные группы структурного
подразделения МАДОУ СОШ № 3 г. Горнозаводск

Дёмина Н.И.
Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП. Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



10.11.2025

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 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
<u>Обед</u>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150)	150/5	142/2013	1,23	3,87	5,63	62,27
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188,00
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	0,42	1,76	4,65	36,11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25	108/2013	1,73	1,25	11,90	65,75
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-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
<u>Ужин</u>						
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	283/2013	7,68	11,55	43,94	310,41
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ)(20)	20	435/2013	0,70	1,38	1,85	22,61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

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

Дёмина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



11.11.2025

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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	494/2013	0,06	0,01	15,25	61,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	52,60
<u>Обед</u>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	180/5	128/2013	1,38	4,48	9,11	82,25
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ Б/Г) 60	60	345/2013	1,50	2,13	5,86	48,56
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	59,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20
<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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105,20

Зав. производством

[Signature]

Калькулятор

[Signature]

"СОГЛАСОВАНО"

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

Демина Н.И. Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



12.11.2025

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 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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66,21
<u>Обед</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87,29
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (130)	130	237/2013	9,63	5,80	40,74	253,66
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	60/30	390/2013	9,17	10,67	11,52	178,79
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
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	565/2013	4,46	7,21	34,73	221,63
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16
<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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.

"СОГЛАСОВАНО"

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

Идемина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



13.11.2025

ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>Завтрак</u>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	256/2013	14,28	8,52	31,16	258,43
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
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134,47
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70	349/2013	1,06	4,95	4,45	66,60
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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	38,60
<u>Полдник</u>						
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	207,90
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	53,94
<u>Ужин</u>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200/5	297/2013	10,22	18,62	40,76	371,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	131,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60,16

Зав. производством

Идемина Н.И.

Калькулятор

Идемина Н.И.

"СОГЛАСОВАНО"

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

Демина Н.И./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л.



14.11.2025

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	0,00	0,00	0,00	0,00
<u>Обед</u>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180Г)	180/5	134/2013	2,36	4,70	17,38	121,20
РИС ОТВАРНОЙ (130)	130	414/2013	3,38	4,39	38,69	207,73
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	60/20	372/2013	5,51	6,71	5,72	105,29
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
<u>Полдник</u>						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	70	567/2013	5,31	7,07	42,90	256,46
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54,14
<u>Ужин</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	200		9,15	3,78	16,22	135,54
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013	0,68	0,28	24,63	103,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	78,90

Зав. производством

Непобедимова Н.Л.

Калькулятор

Непобедимова Н.Л.