



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующей МАДОУ
детский сад № 31 «Солнышко»
И.Е. Тарабасва

МЕНЮ
16 апреля 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	16/4	Каша Ассорти	180	5	5,9	25,6	175	
2011	14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	135	
2011	3/13	Бутерброд с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104	
Итого:			400	13,8	12,9	62,5	414	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Яблоко	100					
Итого:								
ОБЕД								
2011	10/1	Салат из моркови	60	0,7	4	6,6	64	
2011	6/2	Щи из св.капусты	180	1,5	2,5	6	53	
2011	11/7	Тефтели рыбные в смет.соусе	130	11,1	6	10,7	142	
2011	3/3	Карт. пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	
2011	6/10	Компот.из сух-в	180	0,5	0,0	18,3	72	0,0005
2011		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
2011		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			770	22,39	17,42	96,4	654,3	0,0005
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	14/5	Запеканка.творожн.с рисом	130	14,5	9,9	18,8	224	
2011		Кисло-мол.напиток	100	2,5	3	19	110,5	
2011		Сгущ.молоко	30	2,16	2,5	16,8	417	
2011		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			290	21,53	15,64	70,2	855	
Всего:				57,72	45,96	229,1	1923,3	

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

Н.А. Берсенева

17.04.2026 07:09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707862

Владелец Тарабаева Ирина Евгеньевна

Действителен с 17.04.2026 по 17.04.2027