

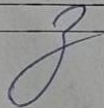
УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующей МАДОУ
детский сад № 31 «Солнышко»
И.Б. Тарабасева

МЕНЮ
01 июня 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	5/4	Каша манная(крупаманная,молоко,сахар,соль,масло сливочное)	180	4,7	4,5	24,75	160,2	
2011	10/10	Чай(чай, сахар,вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5	
2011	1/13	Бутерброд с маслом(батон,масло сливочн)	30/10	3,9	7,7	23,5	181	
Итого:			400	8,6	12	56,44	372,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
ОБЕД								
2011	23/1	Салат из отварной свеклы с сол.огурц.(свеклаотварная,огурцы соленые,масло раст)	60	0,7	4,9	3,5	61	
2011	14/2	Суп овощной(капуста,картофель,морковь,лук,горошек зел,масло раст,соль,сметана)	180	1,3	4,6	7,47	78,3	
2011	14/8	Биточки из говядины(говядина,хлеб,соль,вода,масло сл)	70	9,9	9,7	4,5	145,2	
2011	3/3	Карт. пюре(картофель,молоко,соль,масло сл)	150	3,1	4,2	20,6	135	
2011		Соус томатный(вода,мука,т.паста,масло сл,сахар)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	6/10	Комп т.из сух-в(сухофр,сахар,вода,витамин с)	180	0,4	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда						

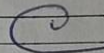
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,16	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			760	21,16	25,92	88,92	700,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	43-2/3	Макароны отварные с сыром(макароны,масло сл.соль,сыр)	130	6,33	4,9	26,32	177,93	
2011	10/10	Чай(чай,сахар,вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,16	103,5	
Итого:			340	8,7	5,14	49,67	312,93	
Всего:				38,46	43,06	207,03	1434,43	

Калькулятор



М.О. Захарова

Повар



И.С. Старкова

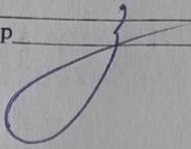


МЕНЮ
02 июня 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2011	4/4	Каша кукурузная(крупа кукурузная,молоко,сахар,соль,вода,масло сливочное)	180	4,05	5,3	19,8	143,1
2011	13/10	Коф.напиток с молоком(коф напиток,молоко,сахар,вода)	180	2,7	2,6	12,06	80,1
2011	1/13	Бутерброд с маслом(хлеб, масло сливочное)	30/1	3,9	7,7	23,5	181
Итого:			400	10,6	15,6	55,3	404,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Сок	100			12	48
Итого:			100			12	48
ОБЕД							
2011	8/1	Салат из св.капусты с яблоком(капуста, яблоки,сахар,масло раст,соль)	60	0,6	4	6,5	63
2011	31/2	Суп крестьянский(капуста,картофель,перловуа,морковь,лук,масло раст,вода,соль,сметана)	180	1,6	3,9	9,09	79,2
2011	3/8	Мясо тушеное в овощах(говядина,картофель,лук,масло раст,вода,соль)	130	10,2	10,2	12,8	185,25
2011	9/10	Кисель(кисель,сахар,вода)	180	0,9	0,09	25,74	103,5
		Витаминизация 3го блюда	0,00045				
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84
Итого:			620	18,79	18,9	88,33	61
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
2011	9/5	Запеканка.творожная(творог,крупа манная,сахар,яйцо,масло раст,сметана,вода)	130	21,9	12,4	17,16	2
		Кисло-мол.напиток,йогурт	100	2,5	3	19	

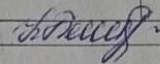
2011	2/11	Сл.молочный соус(мука,масло слив,молоко,сахар,соль,вода)	50	1,2	2,35	7,42	54,85
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5
Итого:			310	27,97	17,99	59,18	540,55
Всего:				57,36	52,49	214,81	1612

Калькулятор



М.О. Захарова

Повар



Н.А.Берсенева



МЕНИО
03 июня 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	15/4	Каша пшеничная(крупя пшеничная,молоко,вода,масло слив,сахар,соль)	180	5,8	5,4	28,08	185,4	
2011	14/10	Какао с молоком(какао,молоко,сахар,вода)	180	3,5	3,1	20,6	121,5	
2011	3/13	Бутерброд с сыром(батон,сыр)	30/10	4,9	2,9	14	104	
Итого:			400	14,2	11,4	62,68	410,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Яблоко	100					
Итого:								
ОБЕД								
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом(морковь,изюм,сахар,раст.масло)	60	0,8	3,0	11,8	75	
2011	25/2	Суп-пюре (картофель,морковь,мука,молоко,масло слив,соль,вода)	180	2,2	2,3	10,62	73,8	
2011	34/2	Гренки	30	2,58	0,2	16,11	78,9	
2011	9/7	Котлета рыбная(минтай,хлеб,яйцо,соль,молоко)	70	9,6	1,4	5,6	73,5	
2011	45/3	Рис отварной (крупя рисовая,вода,соль,масло слив)	130	3,2	2,9	32,15	170,73	
2011	6/10	Компот.из сух-в(сухофрукты,сахар,вода,витамин с)	180	0,4	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда						0,0005
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			690	24,57	10,82	128,13	733,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	19/5	Суфле из	130	19,11	15,73	17,81	291,2	

2011	Kategori...	100	1.2	1	10	100.0
2011	...	10	1.2	1.2	10.2	10.2
2011	...	10	1.2	1.2	10.2	10.2
2011	...	100	1.2	1.2	10.2	10.2
2011	...	100	1.2	1.2	10.2	10.2

Nama: J. S. Satrio No. U. Satrio: 1001 Nama: J. S. Satrio No. U. Satrio: 1001

МЕНЮ
04.06. 2026г.
10,5 часов

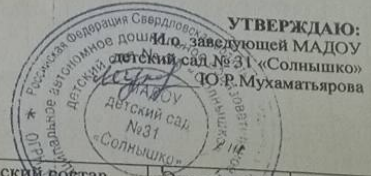


Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход л	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки г	Жир г	Углевод г		
ЗАВТРАК								
2011	11/4	Каша Пшениная(крупа пшено, Молоко, вода, сахар, соль, Масло слив)	180	5,85	5,4	28,08	185,4	
2011	13/10	Коф. напиток с молоком (коф. напиток, молоко, сахар, вода)	180	2,7	2,61	12,06	80,1	
2011	3/13	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/10	4,9	2,9	14,0	104	
Итого:			400	13,45	10,91	54,14	369,5	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД								
Итого:			100			12,0	48	
						12,0	48,0	

2011	4/1	Салат из свежей капусты с кукурузой(капуста, лук, кукуруза консервированная, сахар, соль, масло раст)	60	1,0	4,0	6,2	64	
2011	2/2	Борщ, -вег.:а, капуста, морковь, лук, картофель, мука, масло раст, сахар, соль, вода, сметана)	180	1,53	3,87	9,27	78,3	
2011	11/8	Гуляш(говядина, масло слив, лук, мука, соль, вода)	80	11,92	12,56	3,76	176	
2011	43/3	Макаронь отварные(макаронь, масло слив, соль)	130	4,59	3,29	28,08	162,93	
2011		Соус томатный(томатная паста, сахар, мука, вода, масло слив)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	2/10	Компот из свежих яблок с изюмом(яблоки, изюм, сахар, вода)	180	0,2	0,0	16,65	63,9	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			750	25	26,24	100,78	761,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	1/6	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
2011	10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,1	31,5	



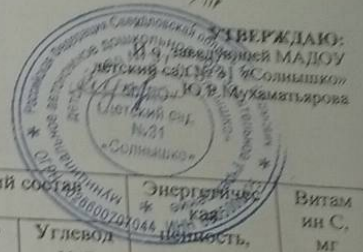
УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующей МАДОУ
детский сад №31 «Солнышко»
Ф.Ф. Мухаматьрова

МЕНЮ
05 июня 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	18/4	Каша Дружба(рис, греча, молоко, вода, сахар, соль, масло слив)	180	4,5	5,3	22,23	154,8	
2011	14/10	Какао с молоком(какао, молоко, сахар, вода)	180	3,5	3,15	20,61	121,5	
2011	3/13	Бутерброд с сыром(батон, сыр)	30/10	4,9	2,9	14,0	104	
Итого:			400	12,9	11,35	56,84	380,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100					
Итого:			100					
ОБЕД								
2011	16/1	Салат овощной(картофель, яблоко, горошек зеленый, яйцо, масло раст, соль)	60	2,0	5,0	5,6	76	
2011	18/2	Суп с макаронными изделиями(макаронны, картофель, морковь, лук, масло раст, соль, вода)	180	1,53	0,9	10,26	56,7	
2011	5/9	Биточки куриные(кура, хлеб, молоко, мука, масло раст)	70	12,51	10,23	10,41	184,62	
2011	44/3	Греча отварная с овощами(греча, лук, морковь, вода, соль, масло слив)	130	7,4	5,8	32,76	216,66	
2011	6/10	Компот. из сух- (сух. фрукты, сахар, вода, витамин С)	180	0,45	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда	0,000					
			5					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	

МЕНИО
08 июня 2026г.
10,5 часов



Сборник рецептур	№ техни карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	5/4	Каша манная(крупа манная,молоко,масло сливочное,сахар,соль,вода)	180	4,7	4,59	24,75	160,2	
2011	10/10	Чай(чай,сахар,вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5	
2011	3/13	Бутерброд с сыром(батон, сыр)	30/10	4,9	2,9	14,0	104	
Итого:			400	9,6	7,49	46,94	295,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
ОБЕД								
2011	31/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом(картофель свежий,огурцы сол,лук,масло раст,соль)	60	0,9	4,1	5,9	64	
2011	17/2	Суп гороховый(картофель,горох,морковь,лук,масло раст,соль,вода)	180	3,8	3,6	14,31	106,2	
2011	4/8	Плов(мясо говядины,рис,морковь,лук,соль,масло раст,вода)	130	9,62	10,71	22,46	226,72	
2011	6/10	Компот.из сух-в(сухофрукты,сахар,вода,витамин с)	180	0,4	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда	0,000					
			5					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			620	20,21	19,13	93,34	650,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								

2017	24	...	40	1.8	26.3	1.4	130
2017	143	...	140	1.7	1.70	20.00	100.0
		...	30	2.07	6.20	10.0	100.0
		...	200	11.07	11.00	17.00	100
		...	80.00	40.70	170.00	100.00	

[Handwritten signature]