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

МЕНЮ
01 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	5/4	Каша манная(крупа манная,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.(свекла отварная,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						

08.06.2026 07:15

		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

08.06.2026 07:15

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

МЕНЮ
02 июня 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ 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	

08.06.2026 07:15

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

08.06.2026 07:15

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующей МАДОУ
детский сад № 31 «Солнышко»
_____ С.Ю.Р. Мухаматьярова

МЕНЮ
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(крупа 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 (крупа 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	

08.06.2026 09:03

2012								
2013								
2014								
Итого								
Всего								

08.06.2026 09:03

УТВЕРЖДАЮ:
МБОУ заведующей МАДОУ
детский сад № 31 «Солнышко»
_____ Ю.Р.Мухаметьярова
«Солнышко»

МЕНЮ
04.06. 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	11/4	Каша Пшенная(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								
		Сок	100			12,0	48	
Итого:						12,0	48,0	
ОБЕД								
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 свекла,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	Макароны отварные(макароны,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	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
2011	10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,1	31,5	

08.06.2026 09:04

		Повидло(абрикос,сахар)	15	0,0	0,0	9,15	36,6	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			265	8,67	6,04	35,13	258	
Всего:				45,92	41,99	200,07	1413,6	

Калькулятор_____М.О. Захарова Повар _____И.С.Старкова

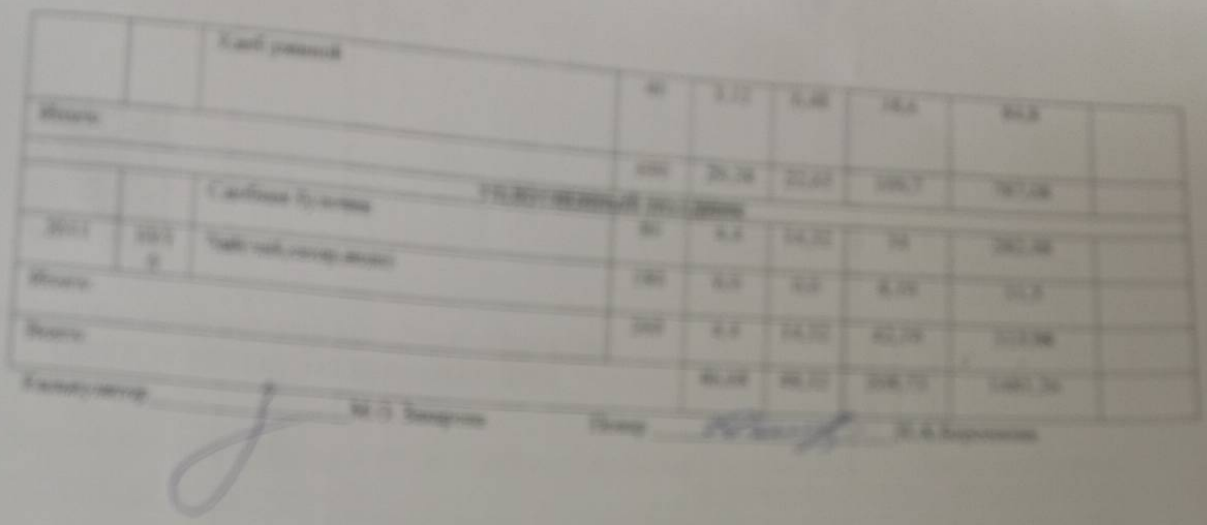
08.06.2026 09:04

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. заведующей МАДОУ
детский сад № 31 «Солнышко»
Ю.Р.Мухаматьярова

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	Углеводины, 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(макароны,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-сухофрукты,сахар,вода,витамин с)	180	0,45	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда	0,0005					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	

08.06.2026 09:47



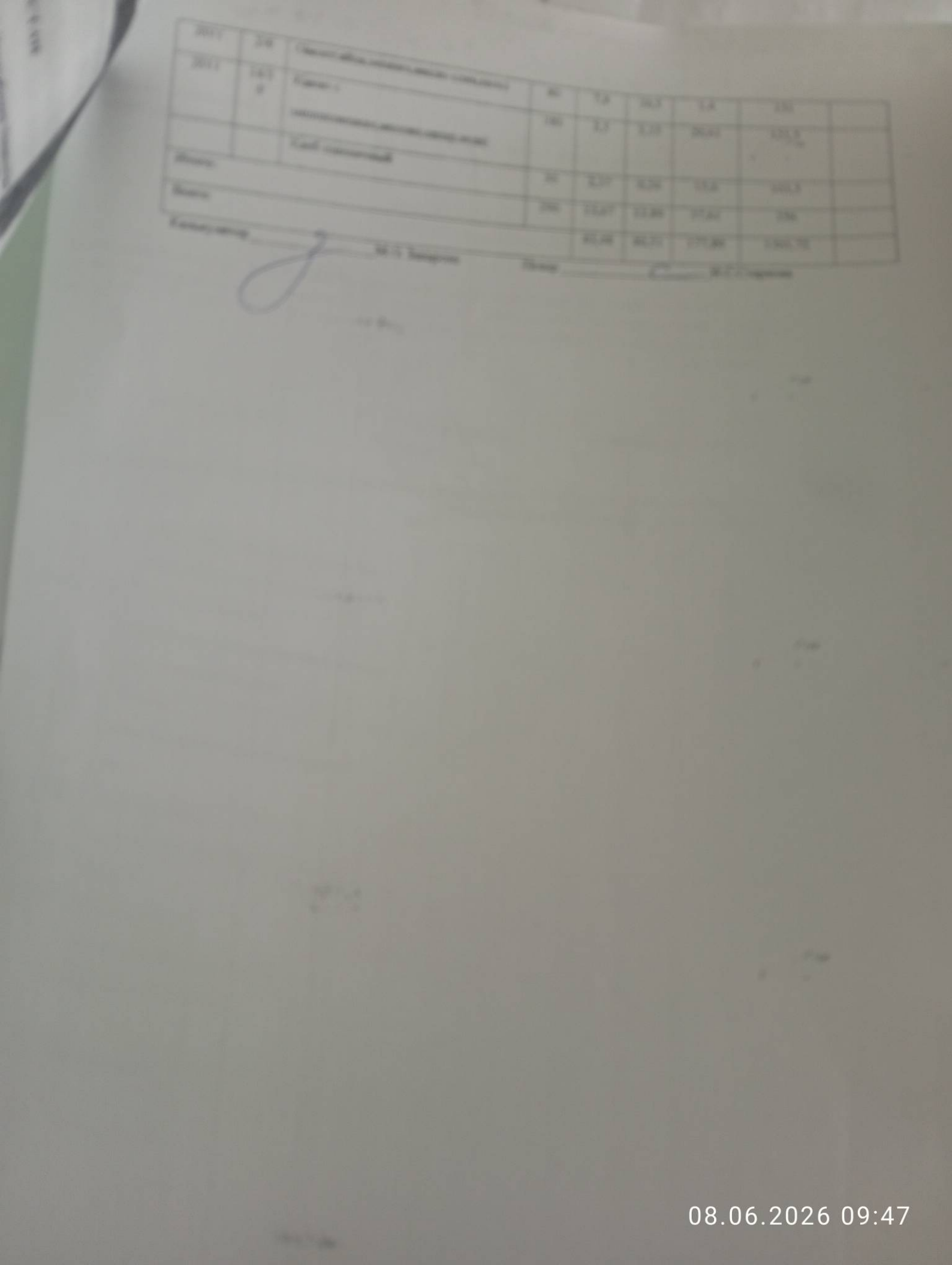
08.06.2026 09:47

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующей МАДОУ
детский сад №31 «Солнышко»
_____ Ю.В.Мухаматьярова

МЕНЮ
08 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	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 отварной,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	0,0005					
		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								

08.06.2026 09:47



08.06.2026 09:47

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707862

Владелец Тарабаева Ирина Евгеньевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027