

МЕНО  
08 июня 2026г.  
10,5 часов



Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
<b>ОБЕД</b>								
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	Плое'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

11.06.2026 08:52

2011	2/6	Омлет(яйца,молоко,масло слив,соль)	80	7,8	10,5	1,4	131	
2011	14/1 0	Какао с молокомкакао,молоко,сахар,вода)	180	3,5	3,15	20,61	121,5	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			290	13,67	13,89	37,61	356	
Всего:				43,48	40,51	177,89	1301,72	

Калькулятор

3

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова



МЕНЮ  
09 июня 2026г.  
10,5 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	6/4	Каша геркулесовая(крупа овсяная,молоко,соль,сахар,вода,масло слив)	180	6,6	7,1	26,5	197,1	
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток,молоко,сахар,вода)	180	2,7	2,6	12,06	80,1	
2011	1/13	Бутерброд с маслом(батон,масло слив)	30/10	2,3	4,6	14,1	108,6	
Итого:			400	11,6	14,3	52,66	385,8	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
<b>ОБЕД</b>								
2011	21/1	Салат из отварной свеклы и моркови(свекла,морковь,масло раст)	60	0,8	5,9	4,4	73	
2011	9/2	Рассольник (картофель,морковь,лук,масло раст,огурцы соленые,перловка,вода,соль,сметана)	180	1,3	2,2	5,4	47,7	
2011	5/9	Котлета куриная(кура,хлеб пшеничный,молоко,мука,масло рас)	70	12,5	10,23	10,41	184,62	
2011	43/3	Макароны отварные(макароны,масло слив,соль)	130	4,5	3,2	28,08	162,93	
		Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	9/10	Кисель(кисель,сахар,вода,витамин с)	180	0,9	0,09	25,74	103,5	
		Витаминизация 3го блюда	0,0004					
			5					

		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			740	25,76	24,14	110,85	684,62	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
2011	6/5	Сырники из творога(творог,мука,яйца,сахар,соль ,масло раст)	130	22,23	12,35	26,39	308,1	
		Йогурт	100	3	2,5	19	110,5	
		Повидло	30			18,3	73,2	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			290	27,6	15,09	79,29	595,3	
Всего:				64,96	53,53	254,8	1713,72	

Калькулятор \_\_\_\_\_

М.О. Захарова

Повар \_\_\_\_\_

*Н.А. Берсенева*

Н.А. Берсенева

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

МЕНЮ  
10 июня 2026г.  
10,5 часов



Сборник рецептур	№ техкарты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
2011	16/4	Каша Ассорти(рис, пшено, молоко, вода, сахар, соль, масло слив)	180	4,5	55,31	23,04	157,5
2011	14/10	Какао с молоком(какао, молоко, сахар, вода)	180	3,51	3,15	20,61	121,5
2011	3/13	Бутерброд с сыром( батон, сыр)	30/10	4,9	2,9	14	104
Итого:			400	12,91	61,36	57,65	383
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
		Яблоко	100				
Итого:			100				
<b>ОБЕД</b>							
2011	9/2	Салат из моркови(морковь, сахар, масло раст)	60	0,7	4	6,6	64
2011	6/2	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, масло раст, соль, мясной бульон, сметана)	180	1,26	2,34	8,46	61,2
2011	11/7	Тефтели рыбные в смет. соусе(минтай, хлеб, молоко, лук, мука, масло раст, масло слив, соль, вода)	130	11,1	6	10,7	142
2011	3/3	Карт. пюре(картофель, молоко, масло слив, соль)	150	3,1	4,2	20,6	135
2011	6/10	Компот. из сух- в(сухофрукты, сахар, вода, витамин с)	180	0,4	0,0	16,47	64,8
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	22,05	17,26	97,03	654,3
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							

001	14/5	Закусочная творожная рисом(творог, рис, вода, сахар, яйца, со- ль, сушари, масло раст, сметана, масло слив)	130	18,85	12,87	23,63	291,2
001		Кисело-мол. напиток	100	2,5	3	19	110,5
001		Сгущ. молоко	30	2,16	2,5	16,8	417
001		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5
Итого:			290	25,88	18,61	75,03	922,2
Всего:				60,84	97,23	229,71	1959,5

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова

**МЕНЮ**  
11 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		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	14/4	Каша ячневая (крупа ячневая, молоко пастер 3,2, сахар, соль, вода, масло слив)	180	6,0	5,3	30,7	195	
2011	13/10	Коф. напиток с молоком (коф. напиток, молоко, сахар, вода)	180	3,0	2,9	13,4	89	
2011	1/13	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	7,7	23,5	181	
Итого:			400	12,9	15,9	67,6	465	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
		Сок	100			12,0	48,0	
Итого:			100			12,0	48,0	
<b>ОБЕД</b>								
2011	24/1	Салат из отв. свеклы с яблоком (свекла отварная, яблоки, сахар, масло раст)	60	0,7	5,0	7,0	74	
2011	20/2	Суп-лапша куриный (бульон куриный, вермишель, морковь, лук, масло сл, соль)	180	1,9	2,8	11,1	78	
2011	26/8	Суфле из говядины (отварная говядина, молоко, яйца, мука, масло слив, соль)	80	18,0	13,6	2,2	203	
2011	44/3	Греча в овощах (крупа гречневая, лук, морковь, вода, соль, масло сливочное)	130	8,6	6,8	37,8	250	
2011	2/10	Компот из св. яблок с изюмом (яблоки, изюм, сахар, вода)	180	0,3	0,0	18,5	71	0,0004
2011		Соус томатный (вода, мука, томатная паста, масло слив, сахар)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			750	35,2	30,72	113,12	852,27	

				6				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	21/2	Суп молочный(молоко,макароны,вода, масло сливочное,сахар,соль)	180	3,4	3,7	12	95	
2011	10/10	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	180	0,0	0,0	9,1	35	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			390	5,77	3,94	36,7	233,5	
Всего:				53,8	50,56	229,72	1638,87	
				7				

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

Н.А.Берсенева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707862

Владелец Тарабаева Ирина Евгеньевна

Действителен с 17.04.2026 по 17.04.2027