



Утверждаю

Заведующий
МАДОУ Нягани "Д/с №1 " Елочка ""
Адамова. Н. В./

МЕНЮ

13 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2001	43	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	4,56	5,29	14,22	123,41	0,52
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	20	2,51	2,27	0,14	31,01	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,00	0,00	13,03	52,08	0,00
		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,25	5,67	14,58	118,63	0,00
Итого			415	9,32	13,23	41,97	325,13	0,52
II Завтрак								
		ФРУКТЫ	50	0,35	0,14	4,19	21,39	1,80
Итого			50	0,35	0,14	4,19	21,39	1,80
Обед								
2003	24	САЛАТ МАЗАЙКА	30	0,47	2,48	0,67	31,98	0,42
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/10/3	0,60	3,59	0,33	51,31	0,32
1996	375/3	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	50/15	12,18	8,00	3,37	134,59	1,26
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,44	4,68	25,69	154,59	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ С/М	180	0,01	0,00	23,90	95,62	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
Итого			628	18,33	19,10	81,96	595,24	2,00
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,40	15,10	79,03	0,28
2008		ПРЯНИК	50	2,62	22,80	33,95	217,28	0,00
Итого			230	4,06	24,20	49,05	296,31	0,28
Ужин								
2003	14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2002	406	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	50	13,01	7,63	3,90	137,42	1,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,71	3,70	22,56	138,45	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			400	20,22	11,66	87,75	539,30	13,50
Всего				52,28	68,33	264,92	1 777,37	18,10

Мед.сестра

Лацинина Е.А

повар 5 разряда

Кушубакова С.Т.

Утверждаю

Заведующий
 МАДОУ г. Нягани "Д/с №1 "Елочка""
 Адамова. Н. В./



МЕНЮ

15 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,25	5,00	18,50	136,51	0,40
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,40	15,50	80,60	0,28
к/к	к/к	БАТОН С СЫРОМ	30/10	4,49	3,73	14,58	110,68	0,03
			400	10,18	10,13	48,58	327,79	0,71
Итого								
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,03	1,00	1,69	16,01	0,30
2008	41							
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ПТИЦЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	180/25/3	3,18	4,40	11,10	121,70	0,00
2001	180	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	130	2,86	9,71	30,21	219,64	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	29,40	133,45	79,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
			608	9,29	15,70	100,40	617,95	79,50
Итого								
Полдник								
		МОЛОКО	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2012	449	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	50/10	5,23	13,01	33,10	269,65	1,79
			260	10,86	19,22	42,22	386,05	2,83
Итого								
Ужин								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,15	7,57	32,76	224,22	0,45
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	181/7	0,23	0,00	13,77	56,69	0,71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
			418	10,53	7,99	94,23	492,07	1,16
Итого								
Всего				40,86	53,04	285,43	1 823,86	84,20

Мед.сестра Лашина Е.А

повар 5 разряда Кушубакова С.Т.



МЕНЮ

16 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" С МАСЛОМ	180/5	6,02	8,98	25,40	206,96	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	13,44	54,41	0,04
		БАТОН С ДЖЕМОМ	30/10	2,30	0,88	21,65	102,92	1,60
Итого			405	8,49	9,86	60,49	364,29	2,14
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2001	34	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/7/3	0,95	3,62	1,29	70,21	0,16
2004	498	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,76	2,96	8,58	63,96	0,00
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,41	3,42	7,68	63,41	1,08
1996	588/3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	28,18	115,69	1,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,69	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	1,21	0,24	11,16	53,35	0,00
Итого			620	5,98	10,65	85,51	493,31	2,84
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,45	2,51	17,14	101,55	0,46
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,40	8,97	32,69	216,31	0,00
Итого			230	5,85	11,48	49,83	317,86	0,46
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,81	4,19	23,22	145,93	0,00
1996	324	БИТОЧКИ РЫБНАЯ С/М	50/5	6,03	3,96	9,12	96,37	0,29
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,91	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
Итого			385	14,53	8,66	108,57	571,37	0,29
Всего				34,85	40,65	304,40	1 746,83	5,73

Мед.сестра Лашинина Е.А

повар 5 разряда Кушубакова С.Т.

МЕНЮ

19 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2001	43	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	4,08	4,86	14,77	119,74	0,50
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,71	1,55	21,26	106,22	0,26
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,72	7,18	26,15	173,05	0,00
Итого			400	8,51	13,59	62,18	399,01	0,76
II Завтрак								
		СОК ДОБРЫЙ	100	0,00	0,00	12,61	50,44	0,00
Итого			100	0,00	0,00	12,61	50,44	0,00
Обед								
2003	14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/10/3	1,87	2,15	4,92	82,48	0,00
1996	417	КОТЛЕТА ПО- ХЛЫНОВСКИ	50	1,58	10,81	0,02	92,61	0,00
2001	107	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	100	11,16	4,43	23,32	177,81	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
Итого			603	17,24	17,74	73,68	549,72	0,00
Полдник								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,19	0,00	12,99	52,72	0,04
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,63	4,84	27,21	166,56	0,00
Итого			230	3,82	4,84	40,20	219,28	0,04
Ужин								
1996	24	КУКУРУЗА ПОРЦИОННО	30	3,00	1,43	17,46	94,58	0,84
2012	208	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	5,05	7,59	18,76	163,58	0,08
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,85	119,26	79,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
Итого			380	12,79	9,68	109,77	588,58	80,12
Всего				42,36	45,85	298,44	1 807,03	80,92

Мед.сестра



Лацинина Е.А

повар 5 разряда



Кушубакова С.Т.

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ г. Нягани "Д/с №1 "Елочка""
/Адамова. Н. В./

МЕНЮ

21 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2001	84	КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	180/5	4,55	7,51	24,77	185,49	0,47
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,64	10,66	76,56	0,44
		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,25	5,67	14,58	118,63	0,00
			400	9,20	15,82	50,01	380,68	0,91
Итого								
II Завтрак								
15,01,20 15 г		НАПИТОК СВЕЖЕСТЬ	100	0,00	0,00	23,14	92,54	0,00
			100	0,00	0,00	23,14	92,54	0,00
Итого								
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,00	1,75	0,00	15,69	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/3	3,37	2,72	5,64	81,16	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8,92	9,51	7,63	162,05	6,28
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,39	0,03	2,08	10,41	0,54
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,11	4,17	0,69	105,90	0,08
2001	240	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,00	0,00	20,97	83,86	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
			603	17,42	18,53	65,01	586,22	6,90
Итого								
Полдник								
	12	МОЛОКО	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2008		ПРЯНИК	50	2,62	22,80	33,95	217,28	0,00
			250	8,25	29,01	43,07	333,68	1,04
Итого								
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	17,39	12,73	27,27	287,86	0,18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
			370	21,54	13,15	92,39	568,69	0,18
Итого								
Всего				56,41	76,51	273,62	1 961,81	9,03

Мед.сестра

Лашинина Е.А.

повар 5 разряда

Кушубакова С.Т.



МЕНЮ

22 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	4,82	6,29	13,93	132,57	0,66
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,08	3,20	14,03	98,70	0,47
		БАТОН С СЫРОМ	30/10	4,49	3,73	14,58	110,68	0,03
Итого			400	12,39	13,22	42,54	341,95	1,16
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	50	0,18	0,18	4,31	20,68	4,40
Итого			50	0,18	0,18	4,31	20,68	4,40
Обед								
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	30	0,04	3,00	0,46	29,03	4,52
2001	47	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/25	2,42	4,12	11,99	94,71	0,00
2001	179	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	0,18	3,66	0,83	37,09	0,34
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,41	3,08	25,23	137,86	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
Итого			625	8,22	14,30	95,04	543,74	4,86
Полдник								
		СОК 1 ЛИТР	120	0,00	0,00	15,13	60,53	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	5,40	2,94	30,97	185,58	0,00
Итого			170	5,40	2,94	46,10	246,11	0,00
Ужин								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С/М	180/5	6,31	7,58	33,35	227,61	0,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,17	0,00	13,40	54,26	0,04
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
Итого			415	10,63	8,00	94,45	493,03	0,50
Всего				36,82	38,64	282,44	1 645,51	10,92

Мед.сестра

Лашина Е.А

повар 5 разряда

Кушубакова С.Т.

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ г. Нягани "Д/с №1 " Елочка ""
Адамова. Н. В./**МЕНЮ**

23 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	262	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С/М	180/5	6,46	6,50	29,01	203,05	0,45
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,17	0,00	11,11	45,10	0,04
		БАТОН С ДЖЕМОМ	30/10	2,30	0,88	21,65	102,92	1,60
Итого			406	8,93	7,38	61,77	351,07	2,09
Обед								
2003	14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	103	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/7/3	1,69	3,29	0,31	63,27	0,17
1996	376/3	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	50/15	11,60	25,08	0,74	133,62	0,72
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,71	3,70	22,56	138,45	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,25	0,06	19,68	80,84	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
Итого			615	19,88	32,48	71,29	543,33	0,89
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ САХАРОМ С ЛИМОНОМ	181/7	0,22	0,01	11,28	47,08	1,00
2008		ВАФЛИ	50	1,75	13,87	21,63	25,41	0,00
Итого			238	1,97	13,88	32,91	72,49	1,00
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,66	4,31	0,37	71,08	0,71
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,95	3,27	0,00	103,56	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,06	23,64	95,59	0,21
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
Итого			410	13,82	8,06	71,71	481,39	0,92
Всего				44,60	61,80	237,68	1 448,28	4,90

Мед.сестра  Лашина Е.Аповар 5 разряда  Кушубакова С.Т.

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ г. Нягани "Д/с №1 "Елочка""
Адамова. Н. В./

МЕНЮ

26 августа 2024 г.

Сад 12 часов с 3 - 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	262	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,45	7,56	28,54	203,73	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,72	7,18	26,15	173,05	0,00
Итого			405	12,39	19,40	61,53	464,08	1,28
II Завтрак								
		СОК 1 ЛИТР	100	0,00	0,00	12,61	50,44	0,00
Итого			100	0,00	0,00	12,61	50,44	0,00
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,29	2,04	2,04	28,23	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	1,94	2,09	4,77	82,34	0,00
2016	43	КОТЛЕТА НОВИНКА	50	5,98	12,58	0,16	70,24	0,02
1992	187	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,30	0,89	2,03	17,59	0,54
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,41	3,08	25,22	137,79	0,00
1996	588/3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНОМ С	180	0,14	0,14	24,33	99,98	1,42
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	0,00
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	0,97	0,19	8,92	42,68	0,00
Итого			633	13,69	21,17	86,55	563,32	1,98
Полдник								
		МОЛОКО	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,86	7,80	29,14	202,12	0,00
Итого			250	9,49	14,01	38,26	318,52	1,04
Ужин								
1996	24	ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШЕК ПОРЦИОННО	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,06	6,67	0,96	98,82	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	201	0,19	0,00	15,02	60,81	0,04
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,00
Итого			381	6,30	7,15	65,57	382,43	1,24
Всего				41,87	61,73	264,52	1 778,79	5,54

Мед.сестра Лазина Е.А. Лазина Е.А.

повар 5 разряда Кушубакова С.Т. Кушубакова С.Т.