

Утверждаю

и.о. Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
и.о. Воронина Е.В./**МЕНЮ**
21 апреля 2026 г.

Ясли 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,70	6,07	19,30	151,08	0,39
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,25	1,81	10,07	66,01	0,39
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	29/10	2,39	0,29	20,71	95,21	0,05
Итого			339	9,34	8,17	50,08	312,30	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,52	0,10	10,44	44,46	2,07
Итого			103	0,52	0,10	10,44	44,46	2,07
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,39	2,99	3,72	47,37	1,83
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,19	9,83	78,96	3,79
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,19	1,35	5,03	37,67	10,66
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,84	8,92	0,54	136,37	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,64	61,53	55,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00
Итого			490	16,76	16,70	34,36	365,02	71,28
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,39	2,93	12,85	91,77	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,56	0,20	0,99	47,71	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,13	1,58	28,85	145,77	0,00
Итого			370	9,12	4,71	47,61	305,09	0,40
Всего				35,74	29,68	142,49	1 026,87	74,58

Калькулятор  С.В. Пустовая

Утверждаю

и.о. Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
и.о. Воронина Е.В./**МЕНЮ**
21 апреля 2026 г.

Аллергик Ясли



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,63	5,20	16,09	121,61	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,10	0,00	6,33	25,70	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	29/10	2,36	0,29	20,77	95,31	0,05
Итого			339	5,09	5,49	43,19	242,62	0,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,52	0,10	10,40	44,29	2,06
Итого			103	0,52	0,10	10,40	44,29	2,06
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,39	2,71	3,74	45,03	1,85
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,36	9,84	80,58	3,81
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,20	2,01	5,61	45,98	10,63
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,78	8,90	0,52	135,82	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,43	0,17	12,87	62,90	57,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00
Итого			490	16,72	17,23	35,18	373,43	73,49
Полдник								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	5,52	36,25	217,37	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	3,16	0,41	2,01	96,35	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,32	1,50	29,08	146,80	0,00
Итого			391	13,14	7,43	74,32	488,77	0,00
Всего				35,47	30,25	163,09	1 149,11	75,60

Калькулятор  С.В. Пустовая

Утверждаю

и.о. Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
и.о. Воронина Е. В./**МЕНЮ**
21 апреля 2026 г.

Сад 10 часов



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								
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,69	2,17	12,05	79,12	0,46
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,62	7,24	23,17	180,91	0,46
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	39/14	3,19	0,39	28,64	131,09	0,07
Итого			413	11,50	9,80	63,86	391,12	0,99
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,71	4,21	5,55	66,94	2,74
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,90	2,66	11,81	95,20	4,55
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,42	1,60	5,99	44,85	12,77
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,79	11,90	0,73	181,69	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	66,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00
Итого			620	21,31	22,19	43,72	469,51	86,06
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,06	3,48	15,39	109,67	0,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
	TK №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,35	0,30	1,49	71,64	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	70	5,78	2,25	40,29	204,24	0,00
Итого			460	12,23	6,03	63,06	409,26	0,47
Всего				45,54	38,12	180,54	1 312,89	89,52

Калькулятор

С.В. Пустовая

Утверждаю

и.о. Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
и.о. Воронина Е. В./**МЕНЮ**
21 апреля 2026 г.

Аллергик Сад



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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	5,76	18,98	140,10	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	7,89	32,29	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	39/14	3,19	0,39	28,64	131,09	0,07
Итого			413	6,47	6,15	55,51	303,48	0,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,38	3,01	3,72	47,56	1,83
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,89	3,08	11,80	98,97	4,55
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,41	2,02	6,03	48,79	12,77
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,77	12,41	0,69	185,80	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	66,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00
Итого			580	20,94	21,80	40,58	460,39	85,15
Полдник								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	6,61	43,09	258,87	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	3,13	0,41	1,99	95,57	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,12	1,63	28,81	146,23	0,00
Итого			451	13,97	8,65	82,29	534,67	0,00
Всего				41,88	36,70	188,28	1 341,54	87,22

Калькулятор

С.В. Пустовая