

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шадрина

МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,75	6,14	19,42	152,41	0,40
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,85	10,17	67,09	0,40
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	318	2,48	0,31	20,63	95,43	0,04
Итого			339	9,54	8,30	50,22	314,93	0,84
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1,36	3,00	3,67	47,12	1,80
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,19	9,83	78,96	3,79
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,61	2,97	11,05	82,97	23,44
2008	288	БИГЧОК ПАРОВЫЕ	60	8,84	8,93	0,54	136,50	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,65	61,58	55,09
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,96	2,32	2,78	0,00
Итого			546	18,15	18,22	40,06	409,91	84,12
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,44	2,97	12,94	92,80	0,40
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,57	0,20	1,00	48,03	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,13	1,60	28,87	146,01	0,00
Итого			370	9,18	4,77	47,73	306,68	0,41
Всего				37,37	31,39	148,11	1 074,52	87,57

Калькулятор _____ С. В. Пустовая



МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" ЖИДКАЯ	180	5,69	7,30	23,28	162,15	0,48
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,76	2,23	12,19	80,46	0,48
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	41/13	3,32	0,41	28,45	131,02	0,06
Итого			414	11,77	9,94	63,92	393,63	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,67	4,20	5,48	66,35	2,70
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,90	2,66	11,81	95,20	4,55
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	3,46	12,95	97,07	27,70
2008	286	БИТЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,80	11,90	0,73	181,92	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	66,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	0,00	1,44	3,47	4,17	0,00
Итого			683	22,91	23,86	50,18	520,89	100,95
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,12	3,54	15,50	110,91	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	2,36	0,31	1,50	72,31	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	70	5,77	2,25	40,29	204,19	0,00
Итого			461	12,29	6,10	63,18	410,92	0,49
Всего				47,47	40,00	187,18	1 368,41	104,48

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Аллергик Ясли

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 "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,63	5,20	16,09	121,61	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	6,85	28,19	0,00
2006	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	31/9	2,52	0,31	21,10	97,44	0,04
Итого			340	5,35	5,51	44,04	247,24	0,04
II Завтрак								
2006	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,36	2,70	3,70	44,66	1,83
2012	67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,36	9,84	80,58	3,81
2006	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,64	4,05	11,07	92,75	23,49
2006	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,78	8,90	0,52	135,82	0,00
2006	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,43	0,17	12,87	62,90	57,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	0,97	2,34	2,81	0,00
Итого			546	18,13	19,15	40,34	419,52	86,33
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				37,12	32,19	168,80	1 198,53	88,37

Калькулятор

С.В. Пустовая



МЕНЮ

5 мая 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 "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	9,76	18,88	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	41/13	3,32	0,41	28,45	131,02	0,06
Итого			414	6,60	6,17	55,32	303,41	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	1,35	3,00	3,67	47,12	1,80
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,89	3,08	11,80	98,97	4,55
2008	340	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,03	4,38	12,85	104,81	27,70
2008	208	БИТЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,78	12,41	0,70	186,16	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	66,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,96	2,32	2,78	0,00
Итого			546	22,54	24,03	47,08	516,01	100,05
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	6,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	3,17	0,41	2,02	96,74	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,12	1,83	28,81	146,23	0,00
Итого			451	14,01	8,65	82,32	535,84	0,00
Всего				43,85	38,95	194,62	1 398,26	102,11

Калькулятор _____ С.В. Пустовая