

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

**МЕНЮ**

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,52	6,03	21,47	158,01	0,00
2012	382	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	ЯИЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,49	2,26	0,14	30,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,60</b>	<b>8,59</b>	<b>41,59</b>	<b>281,99</b>	<b>0,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,72</b>	<b>61,02</b>	<b>12,98</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,31	35,14	10,16
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,72	3,22	15,14	100,36	2,76
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,74	22,52	27,36	383,43	1,25
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>21,10</b>	<b>27,78</b>	<b>52,59</b>	<b>546,05</b>	<b>14,16</b>
<b>Полдник</b>								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,44	6,13	15,06	125,59	10,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,34	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>4,21</b>	<b>7,54</b>	<b>44,55</b>	<b>263,73</b>	<b>10,04</b>
<b>Всего</b>				<b>35,43</b>	<b>44,43</b>	<b>151,45</b>	<b>1 152,79</b>	<b>37,22</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ С. В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М.Н.Шабалина

## МЕНЮ

13 мая 2026 г.

### Аллергик Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,40	7,08	26,07	189,27	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,03	0,00	5,88	23,02	0,01
2008		БАТОН	40	3,18	0,40	19,49	94,48	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1/2	20	2,47	2,24	0,14	30,60	0,00
Итого			420	11,08	9,72	51,58	337,37	0,01
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,75	61,14	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,14	13,01
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	15,18
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,16	3,56	18,17	117,43	3,31
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,61	27,28	383,89	1,23
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	81	0,00	1,65	3,98	4,77	0,00
Итого			681	21,82	30,88	63,88	593,50	19,72
<b>Полдник</b>								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,93	7,34	18,15	151,33	12,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	219	16,83	2,19	10,71	513,71	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,60	0,00
Итого			609	21,53	10,94	59,76	808,64	12,02
<b>Всего</b>				<b>54,95</b>	<b>52,06</b>	<b>187,17</b>	<b>1 801,45</b>	<b>44,76</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.В. Лустова

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

**МЕНЮ**

13 мая 2026 г.

Ясли 10 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,53	6,29	24,98	182,87	0,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
2008		БАТОН	30	2,38	0,30	14,62	70,85	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>11,42</b>	<b>8,83</b>	<b>44,66</b>	<b>304,12</b>	<b>0,39</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого:</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,30	35,05	10,12
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,63	2,87	15,18	97,26	2,78
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,60	27,26	383,73	1,23
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОИ	21	0,00	0,58	1,39	1,67	0,00
<b>Итого:</b>			<b>541</b>	<b>20,98</b>	<b>28,09</b>	<b>53,91</b>	<b>544,80</b>	<b>14,13</b>
<b>Полдник</b>								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,72	5,89	15,54	135,79	10,01
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,52	2,12	10,00	69,77	0,47
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	106	8,17	1,06	5,20	249,36	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого:</b>			<b>436</b>	<b>15,18</b>	<b>11,48</b>	<b>53,24</b>	<b>564,72</b>	<b>10,48</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,10</b>	<b>48,92</b>	<b>184,55</b>	<b>1 474,74</b>	<b>38,00</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ С. В. Пустовая

**МЕНЮ**

13 мая 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
			180	0,04	0,00	5,90	23,71	0,01
2012	302	ЧАЙ С САХАРОМ	180	7,85	7,53	30,03	219,45	0,45
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	40	3,18	0,40	19,49	94,48	0,00
2008		БАТОН	20	2,47	2,24	0,14	30,57	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	426	13,54	10,17	55,56	368,21	0,46
Итого								
<b>II Завтрак</b>								
			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого								
<b>Обед</b>								
			60	0,95	3,06	4,94	52,58	15,18
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	180	3,24	3,48	18,22	117,34	3,33
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	17,71	22,81	27,25	383,75	1,23
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,00	0,00	8,71	34,63	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	600	21,90	29,15	59,12	588,50	19,74
Итого								
<b>Полдник</b>								
			180	3,20	7,96	18,54	159,65	12,02
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,61	2,19	11,31	76,00	0,48
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ПРЯНИКИ	390	7,58	11,56	52,35	345,45	12,50
Итого								
Всего								
				43,54	51,40	179,77	1 363,26	45,70

Калькулятор \_\_\_\_\_ С. В. Пустовая