

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

## МЕНЮ

18 мая 2026 г.

### Аллергик Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,84	5,75	27,98	178,53	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,38	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,04	0,40	1,94	92,83	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,52	125,10	0,00
Итого			430	9,17	9,09	56,93	415,85	0,01
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	65	0,84	3,05	5,21	52,18	2,73
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,22	3,61	18,17	118,12	3,31
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,71	4,82	30,23	183,29	0,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/30	18,68	12,33	7,42	215,55	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,00	0,03	2,24	2,88	0,00
Итого			699	27,45	24,74	71,98	606,66	6,04
<b>Полдник</b>								
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	3,03	3,98	14,38	133,37	5,54
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,28	0,30	1,45	69,73	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			430	7,12	5,67	44,12	336,61	5,55
Всего				44,24	39,60	182,93	1 402,12	13,60

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад № 18"  
М. И. Шабалина**МЕНЮ**  
18 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,37	7,06	31,51	215,79	0,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,36	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	42/10	3,42	6,67	20,78	175,13	0,00
Итого			412	9,83	15,75	59,34	419,28	0,47
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	65	0,64	3,05	5,21	52,18	2,73
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,22	5,73	18,11	136,93	3,31
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	3,98	30,26	176,12	0,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/30	19,06	15,34	7,87	246,31	0,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	1,39	3,35	4,02	0,00
Итого			717	27,65	29,90	73,51	650,39	6,06
<b>Полдник</b>								
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	4,63	4,14	16,11	106,62	5,69
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,79	2,25	12,23	80,88	0,48
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,28	0,30	1,45	69,73	0,00
2008		ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			420	10,88	7,63	44,79	390,43	6,17
Всего				49,06	52,96	187,54	1 503,10	14,70

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

И.И. Шабалина

**МЕНЮ**

18 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,31	5,94	26,22	179,89	0,39
2012	382	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	32/10	2,58	8,57	15,61	150,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>7,93</b>	<b>14,51</b>	<b>47,72</b>	<b>353,79</b>	<b>0,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,52	0,10	10,40	44,29	2,06
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>10,40</b>	<b>44,29</b>	<b>2,06</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	45	0,56	2,03	3,47	34,80	1,62
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,77	4,82	15,09	114,99	2,76
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,26	25,61	148,74	0,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60/30	15,26	11,39	5,00	194,01	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,00	0,93	2,24	2,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>22,80</b>	<b>22,53</b>	<b>58,19</b>	<b>512,32</b>	<b>4,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150/10	4,30	3,51	13,84	152,68	4,79
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,32	1,67	10,20	67,38	0,40
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,34</b>	<b>6,52</b>	<b>40,02</b>	<b>340,26</b>	<b>5,19</b>
<b>Всего</b>				<b>40,39</b>	<b>43,66</b>	<b>156,33</b>	<b>1 250,66</b>	<b>12,24</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_

С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад № 18"  
Т. Н. Шабалина**МЕНЮ**  
18 мая 2026 г.

Аллергик Ясли

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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,18	4,63	22,85	145,74	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	4,56	18,62	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,04	0,40	1,94	92,83	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>8,57</b>	<b>7,97</b>	<b>51,67</b>	<b>382,29</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,52	0,10	10,40	44,29	2,06
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>10,40</b>	<b>44,29</b>	<b>2,06</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	45	0,56	2,03	3,44	34,70	1,81
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/7	2,70	3,20	15,19	100,33	2,77
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,88	25,65	153,48	0,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60/20	15,83	10,36	6,44	182,22	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,00	0,93	2,24	2,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>576</b>	<b>23,10</b>	<b>20,40</b>	<b>58,74</b>	<b>500,51</b>	<b>4,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,06	3,37	12,35	127,91	4,67
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>6,37</b>	<b>4,88</b>	<b>42,81</b>	<b>312,96</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего</b>				<b>38,56</b>	<b>33,45</b>	<b>164,62</b>	<b>1 240,05</b>	<b>11,33</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ С. В. Пустовая