



Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
М. Н. Шабалина

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,96	4,69	15,79	115,55	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,15	0,00	6,90	26,94	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/12	2,41	0,30	22,65	103,08	0,06
Итого			342	5,12	4,99	45,94	245,57	0,06
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	1,36	3,20	3,63	46,75	1,78
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,91	2,36	9,81	80,41	3,79
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,59	3,56	11,20	88,60	23,42
2008	268	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,86	9,46	0,52	141,14	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВОГО	150	0,42	0,17	12,64	61,53	55,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	1,04	2,50	3,00	0,00
Итого			548	18,14	19,79	46,30	423,43	83,99
Полдник								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	5,61	5,51	35,90	215,73	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	26,25	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,04	0,40	1,94	92,83	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,09	1,47	28,07	144,75	0,00
Итого			390	12,74	7,38	73,69	481,56	0,00
Всего				36,52	32,26	169,43	1 194,85	86,11

Калькулятор _____ С.В. Пустова



МЕНЮ

19 мая 2026 г.

Аллергик Сад

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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	5,83	19,07	141,07	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	7,91	32,34	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	39/18	3,21	0,38	31,48	142,48	0,09
Итого:			417	6,49	6,22	58,44	315,89	0,09
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	1,37	3,10	3,64	47,94	1,79
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,89	3,22	11,78	99,86	4,55
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	4,45	13,11	106,50	27,72
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,78	12,40	0,68	185,65	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	1,04	2,50	3,00	0,00
Итого:			648	22,58	24,46	47,43	519,13	100,06
Полдник								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	6,81	43,09	258,67	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,04	0,40	1,94	92,83	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,13	1,68	28,91	146,90	0,00
Итого:			450	13,89	8,87	82,34	532,60	0,00
Всего:				43,44	39,45	198,11	1 410,62	102,15

Калькулятор _____ С. В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. И. Шабалина

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,74	6,06	19,35	151,68	0,39
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,29	1,84	10,14	98,79	0,40
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/12	2,41	0,30	22,65	103,08	0,06
Итого			342	9,44	8,22	52,14	321,55	0,85
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	1,36	3,00	3,66	47,06	1,79
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,19	9,83	78,99	3,79
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,61	2,97	11,04	62,87	23,44
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,82	8,94	0,52	135,72	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,65	61,57	55,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	1,04	2,50	3,00	0,00
Итого			548	18,13	18,31	40,20	409,21	84,10
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,97	12,92	92,59	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,93	19,84	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,52	0,20	0,97	46,35	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,13	1,56	26,86	145,85	0,00
Итого			370	9,11	4,73	47,68	304,63	0,41
Всего				37,20	31,38	150,42	1 079,68	87,42

Калькулятор _____ С. В. Пустовая



Утверждаю

 Заведующая
 МДОУ "Детский сад № 18"
 М. Н. Шабалина

МЕНЮ
 19 мая 2026 г.

Сад 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	199	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУПЕС" ЖИДКАЯ	180	5,67	7,28	23,26	181,78	0,47
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,21	12,15	80,11	0,48
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВАДЛОМ	39/18	3,21	0,39	31,46	142,48	0,08
Итого			417	11,62	9,88	66,87	404,37	1,04
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	1,67	4,21	5,45	66,42	2,09
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,90	2,65	11,81	95,20	4,55
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	3,45	12,95	97,06	27,69
2008	288	БИТОНКИ ПАРОВЫЕ	80	11,75	11,89	0,71	180,74	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	79,15	66,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОМ	58	0,00	1,50	3,75	4,51	0,00
Итого			688	22,87	23,98	50,42	520,98	100,93
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,51	15,46	110,47	0,48
2012	362	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,28	0,30	1,45	69,54	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	70	5,77	2,25	40,29	204,25	0,00
Итого			460	12,19	6,06	63,09	407,96	0,49
Всего				47,18	40,02	190,28	1 375,41	104,46

Калькулятор _____ С. В. Пустовая