

# МЕНЮ

22 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>								
			180	2,68	5,88	22,22	151,58	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,01
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,17	0,40	19,44	94,22	0,00
2008		БАТОН	400	5,89	6,28	46,97	267,19	0,01
Итого								
<b>II Завтрак</b>								
			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого								
<b>Обед</b>								
			60	0,94	6,14	5,79	82,72	7,32
2008	64	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	160	1,43	3,88	10,87	82,36	4,68
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	130	2,15	4,70	17,53	121,19	6,87
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	10,64	6,46	3,28	114,40	2,40
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	0,00	0,00	8,71	34,63	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	35	0,00	0,93	2,25	2,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	665	15,16	21,93	46,43	438,20	23,27
Итого								
<b>Полдник</b>								
			150	5,44	5,49	34,88	210,81	0,00
2008	321	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	43	0,61	3,80	3,28	50,77	2,99
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,01
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	37	2,85	0,37	5,81	85,95	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	2,60	3,60	14,60	94,40	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	430	11,94	13,26	60,18	464,32	3,00
Итого				33,49	41,57	165,48	1 212,71	28,28
Всего								

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"  
(М. Н. Шабалина)**МЕНЮ**  
22 мая 2026 г.

Аллергик Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,25	5,07	18,80	128,96	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	4,56	18,62	0,02
2008		БАТОН	30	2,38	0,30	14,58	70,66	0,00
Итого			330	4,73	5,37	37,94	218,24	0,02
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,51	0,10	10,38	44,21	2,08
Итого			103	0,51	0,10	10,38	44,21	2,08
<b>Обед</b>								
2008	64	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	40	0,62	4,10	3,88	55,22	4,84
2008	70	СВЕКОЛЬНИК	150	1,18	3,07	9,03	68,54	3,88
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,82	3,77	14,85	100,66	7,51
2008	238	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	55	6,84	5,30	0,48	93,99	0,06
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,00	0,93	2,25	2,70	0,00
Итого			540	10,46	17,17	37,27	348,20	16,31
<b>Полдник</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,37	4,39	28,04	189,30	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	21	0,41	1,90	1,64	25,40	1,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	2,85	0,37	1,81	86,95	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			348	10,43	10,26	53,37	404,30	1,49
Всего				26,13	32,60	138,96	1 014,95	19,88

Калькулятор \_\_\_\_\_ С. В. Пустовая

## МЕНЮ

22 мая 2026 г.

Сад 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>								
			180	5,18	6,24	26,16	181,28	0,40
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	0,04	0,00	7,08	28,38	0,01
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,17	0,40	19,44	94,22	0,00
2008		БАТОН	400	8,39	6,64	52,68	303,88	0,47
Итого								
<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>								
2008	64	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	60	0,94	6,14	5,79	82,72	7,32
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	180	1,57	3,53	11,05	82,38	4,68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,35	18,50	124,44	8,97
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,64	6,48	3,28	114,40	2,40
2012	378	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	1,40	3,37	4,05	0,00
Итого			682	15,88	21,90	56,79	442,82	23,37
<b>Полдник</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,85	34,92	203,49	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,81	3,80	3,28	50,77	2,99
2011	1310	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,58	0,47
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	2,85	0,37	1,81	86,95	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			440	13,61	12,41	74,61	530,59	3,46
Всего				38,38	41,05	187,89	1 320,29	29,30

Калькулятор

С. В. Пустова