

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2008	180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,36	7,07	31,50	215,64	0,46
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,72	2,29	11,48	78,08	0,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	39/17	3,19	0,39	30,39	138,05	0,09
Итого			416	12,27	9,75	73,37	431,77	1,05
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 СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	85	0,83	3,82	5,17	58,85	2,69
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,12	3,26	13,50	100,05	3,31
2008	346	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,06	3,46	13,02	97,32	27,67
2011	5/9	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	17,43	15,62	7,05	261,00	0,77
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	0,00	1,44	3,48	4,17	0,00
Итого			688	25,44	27,60	50,93	556,25	34,44
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,79	20,34	2,19	239,14	0,17
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	2,15	0,28	1,37	65,48	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			358	18,14	26,02	43,91	514,61	0,17
Всего				56,35	63,47	178,11	1 545,63	37,66

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ
28 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,84	5,75	27,36	178,53	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	38/17	3,19	0,39	30,38	138,05	0,09
Итого			416	7,03	6,14	66,15	348,58	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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	65	0,83	3,83	5,16	58,86	2,60
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,10	3,87	13,47	105,35	3,31
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,04	4,25	13,10	104,71	27,69
2011	59	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	16,84	15,11	6,04	249,34	0,86
2012	378	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,96	2,31	2,78	0,00
Итого			671	24,81	28,02	48,78	558,37	34,35
Полдник								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,62	4,32	21,24	133,40	0,00
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	2,85	0,37	1,81	86,95	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,90	0,00
Итого			427	9,67	10,09	63,40	430,34	0,00
Всего				42,01	44,35	188,24	1 378,29	36,44

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

28 мая 2026 г.

Аллергик Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,18	4,63	22,85	145,74	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	29/11	2,39	0,29	21,90	99,99	0,06
Итого			340	5,57	4,92	51,79	274,24	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,51	0,10	10,36	44,12	2,05
Итого			103	0,51	0,10	10,36	44,12	2,05
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ	40	0,55	2,51	3,41	38,92	1,79
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬЯМИ	150	3,42	3,23	11,21	87,73	2,75
2008	340	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,59	3,56	11,20	88,60	23,42
2011	59	БИТОНЧИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	12,65	11,36	4,53	187,58	0,50
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,96	2,31	2,78	0,00
Итого			546	19,21	21,62	39,44	432,70	28,46
Полдник								
2008	189	КАША МАИНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,25	5,07	18,80	128,96	0,00
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,00	56,99	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	2,15	0,28	1,37	65,48	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			358	8,60	10,75	57,52	393,03	0,00
Всего				33,89	37,39	159,11	1 144,09	30,57

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

МЕНЮ

28 мая 2026 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,31	5,92	25,23	179,90	0,38
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,27	1,91	9,61	85,21	0,42
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	29/11	2,38	0,29	21,90	99,99	0,06
Итого			340	9,97	8,12	57,74	345,10	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,51	0,10	10,36	44,12	2,05
Итого			103	0,51	0,10	10,36	44,12	2,05
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,55	2,51	3,42	38,94	1,79
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,44	2,73	11,24	83,41	2,76
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,60	2,96	11,01	82,57	23,42
2011	5/9	БИТОНКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	13,08	11,74	5,29	195,78	0,58
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,96	2,31	2,78	0,00
Итого			546	19,67	20,90	40,05	430,57	28,55
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,64	18,65	1,94	222,34	0,14
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,00	56,99	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	19	1,43	0,19	0,91	43,67	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			314	17,27	24,24	40,20	464,40	0,14
Всего				47,42	53,36	148,35	1 284,19	31,61

Калькулятор _____ С. В. Пустовал