



МЕНЮ

29 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,24	5,22	22,49	149,70	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,98	28,25	0,00
2008		БАТОН	30	2,44	0,31	14,98	72,59	0,00
Итого			330	5,68	5,53	44,45	250,54	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,54	0,11	10,81	46,01	2,14
Итого			107	0,54	0,11	10,81	46,01	2,14
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,84	2,04	3,31	35,14	10,18
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,75	2,97	15,20	98,52	2,77
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,74	22,52	27,33	383,31	1,25
2012	378	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,97	2,34	2,81	0,00
Итого			556	21,13	28,50	54,96	548,87	14,18
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,44	6,13	15,06	125,59	10,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,20	0,96	45,83	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			350	5,81	7,74	43,56	301,77	10,06
Всего				33,18	41,88	153,77	1 145,19	26,38

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

29 мая 2026 г.

Аллергик Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖЕДКАЯ	180	3,88	0,06	26,79	177,12	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,01
2008		БАТОН	40	3,23	0,40	19,84	96,15	0,00
Итого			400	7,15	0,46	51,94	294,66	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			107	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	15,18
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,21	3,48	18,21	117,12	3,33
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	20,09	26,37	31,88	448,11	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	0,00	1,46	3,52	4,23	0,00
Итого			684	24,85	34,37	67,26	656,87	19,95
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,93	7,15	18,16	140,58	12,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,28	0,30	1,45	69,56	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			420	6,98	8,86	50,51	362,94	12,02
Всего				39,48	49,79	179,61	1 357,47	33,98

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

29 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,35	5,54	25,78	174,72	0,39
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,36	1,98	8,65	62,58	0,39
2008		БАТОН	30	2,44	0,31	14,98	72,59	0,00
Итого			330	10,15	7,83	49,41	309,89	0,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,54	0,11	10,81	46,01	2,14
Итого			107	0,54	0,11	10,81	46,01	2,14
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,30	35,05	10,12
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,76	2,98	15,19	98,78	2,78
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,61	27,25	383,77	1,23
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,97	2,34	2,81	0,00
Итого			556	21,11	28,60	54,86	547,50	14,13
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,86	6,43	15,47	130,95	10,01
2012	382	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,20	0,96	45,83	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			350	5,97	8,04	43,85	306,42	10,02
Всего				37,77	44,58	158,93	1 209,82	27,07

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



Утверждаю

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

29 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,42	6,61	30,98	209,52	0,46
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,83	2,37	10,45	75,37	0,47
2008		БАТОН	40	3,23	0,40	19,84	96,15	0,00
Итого			400	12,48	9,38	61,27	381,04	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			107	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,56	15,18
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,21	3,48	18,21	117,13	3,33
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	20,68	26,37	31,80	447,74	1,44
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	0,00	1,46	3,52	4,23	0,00
Итого			684	24,84	34,37	67,18	656,51	19,95
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	3,18	7,73	16,50	157,27	12,02
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	69,56	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			420	7,27	9,44	48,34	360,34	12,03
Всего				45,09	53,29	185,69	1 440,89	34,91

Калькулятор _____ С. В. Пустовая