

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад № 18"  
М. Н. Щаблина**МЕНЮ**  
8 июня 2026 г.

Аллергик Ясли

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                     | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                        |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2009                          | 108                 | КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУТЕСТ<br>ЖИДКАЯ       | 150   | 2,33              | 3,23    | 15,79            | 102,46                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 062                 | КАША С САХАРОМ                         | 150   | 0,30              | 0,00    | 4,98             | 28,25                                    | 0,00                  |
| 2009                          | 2                   | ПЕЧЕНЬЕ С ПОМАДОМ                      | 200   | 2,38              | 0,29    | 20,14            | 92,58                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                        | 358   | 4,94              | 3,52    | 42,91            | 225,27                                   | 0,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2009                          | 102                 | ПЕЧЕНЬЕ ЖИР                            | 100   | 0,14              | 0,11    | 10,89            | 46,17                                    | 2,16                  |
| Итого                         |                     |                                        | 100   | 0,14              | 0,11    | 10,89            | 46,17                                    | 2,16                  |
| Обед                          |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 09                  | СУП ИЗ СЫРА                            | 40    | 0,05              | 7,47    | 2,25             | 37,24                                    | 1,52                  |
| 2009                          | 04                  | ШАШО СРЕЖИ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЬМ     | 150   | 5,03              | 2,06    | 3,09             | 43,43                                    | 7,22                  |
| 2009                          | 011                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРЕННЫЕ       | 110   | 4,04              | 3,38    | 25,65            | 150,49                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 008                 | САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ                        | 60    | 10,24             | 8,82    | 4,01             | 171,90                                   | 0,35                  |
| 2009                          | 007                 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (МАСЛО)            | 20    | 0,11              | 0,68    | 0,68             | 11,90                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 06                  | ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПЕЧЕНИ АЛЮМИНИЙ             | 50    | 0,30              | 0,30    | 9,19             | 27,36                                    | 0,78                  |
|                               | 06                  | КРЕПКОЗУЛОЙ                            | 41    | 0,20              | 1,11    | 2,67             | 3,29                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                        | 371   | 21,14             | 19,72   | 48,41            | 442,35                                   | 9,95                  |
| Полдник                       |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2009                          | 104                 | КАРТОФЕЛЬ С ВОДОЙ, ТМЛЕНИЕМ<br>В СОУСЕ | 150   | 2,11              | 7,21    | 20,49            | 102,50                                   | 0,42                  |
| 2012                          | 062                 | КАША С САХАРОМ                         | 150   | 0,30              | 0,00    | 4,98             | 28,25                                    | 0,00                  |
|                               | 06                  | КАША ВИТАМИНИЗИРОВАННАЯ                | 32    | 2,48              | 0,33    | 1,58             | 75,03                                    | 0,00                  |
|                               | 06                  | ПЕЧЕНЬЕ                                | 20    | 2,80              | 3,06    | 14,10            | 94,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                        | 352   | 7,69              | 11,49   | 41,15            | 360,78                                   | 0,42                  |
| Итого                         |                     |                                        |       | 21,11             | 24,44   | 146,16           | 1 079,52                                 | 20,71                 |

Калькулятор: \_\_\_\_\_ С.В. Пустовал

# **МЕНЮ** 8 июня 2026 г.

Аллергик Сад

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

/М. И. Шабалина/

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>титул<br>карты | Наименование блюда                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2006                          | 103                 | КАША ОВСЯНАЯ ПЕРКУЛЕС-<br>ЖИЖКА       | 180   | 3.10              | 3.74    | 10.98            | 121.94                                   | 0.00                  |
| 2012                          | 102                 | КАША САХАРНАЯ                         | 180   | 0.08              | 0.00    | 7.13             | 28.00                                    | 0.01                  |
| 2008                          | 1                   | БУЛГУРОВО ПОМИДОРЫ                    | 40+10 | 3.13              | 0.39    | 27.35            | 125.30                                   | 0.01                  |
| Итого                         |                     |                                       | 410   | 6.31              | 4.13    | 54.06            | 278.55                                   | 0.08                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 102                 | КОМ ЖЕЛТЫХ                            | 100   | 0.53              | 0.10    | 0.90             | 13.30                                    | 2.00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 100   | 0.53              | 0.10    | 0.90             | 13.30                                    | 2.00                  |
| Обед                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 103                 | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ                       | 80    | 0.23              | 3.42    | 4.27             | 52.73                                    | 2.25                  |
| 2008                          | 14                  | ПРИИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ  | 180   | 1.24              | 2.24    | 6.10             | 52.98                                    | 0.05                  |
| 2008                          | 101                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРЕННЫЕ      | 100   | 4.12              | 4.55    | 30.26            | 152.14                                   | 0.00                  |
| 2011                          | 108                 | СУП ИЗ ПЕЧЕНИ                         | 80    | 25.59             | 11.54   | 5.93             | 232.95                                   | 0.40                  |
| 2008                          | 101                 | СУП БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №60                | 30    | 0.18              | 1.72    | 1.18             | 20.02                                    | 0.00                  |
| 2002                          | 106                 | КОМПОЗИЦИОННЫЙ ПИРОГ                  | 130   | 0.23              | 0.00    | 8.71             | 34.83                                    | 0.00                  |
| ТК<br>№063                    |                     | КЕКС ПЕЧЕННЫЙ                         | 41    | 0.00              | 1.14    | 2.67             | 3.20                                     | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 761   | 32.35             | 25.39   | 59.52            | 580.79                                   | 11.41                 |
| Полдник                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2001                          | 114                 | НАПИТОК ИЗ ОВОЩЕЙ ТУШЕННЫХ<br>В СОУСЕ | 180   | 5.14              | 0.55    | 24.48            | 136.81                                   | 11.34                 |
| 2012                          | 102                 | КАША САХАРНАЯ                         | 200   | 0.00              | 0.00    | 5.52             | 21.52                                    | 0.01                  |
| ТК<br>№063                    |                     | АЛС ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                | 40    | 0.30              | 0.42    | 2.10             | 100.79                                   | 0.00                  |
| Итого                         |                     | ПЕЧЕНЬЕ                               | 20    | 2.83              | 3.00    | 14.50            | 94.40                                    | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 440   | 8.27              | 3.98    | 47.38            | 415.62                                   | 11.35                 |
| Итого                         |                     |                                       |       | 40.77             | 43.27   | 170.96           | 1318.38                                  | 24.84                 |

Калькулятор

С.В. Пустая

МДОУ "Детский сад № 18"

# МЕНЮ

8 июня 2026 г.

Если 10 часов



| Ясли 10 часов                 |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"              | 150   | 4,78              | 6,14    | 16,44            | 152,59                                   | 0,40                  |
| 2012                          | 352                 | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 150   | 0,04              | 0,00    | 5,90             | 23,73                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ЛОБВИДЖИМ                | 1859  | 1,60              | 0,13    | 15,35            | 69,64                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                      | 328   | 6,42              | 6,23    | 40,69            | 245,96                                   | 0,45                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | КОФЕ РАСТВОРИМ                       | 108   | 0,54              | 0,11    | 10,89            | 46,37                                    | 2,16                  |
| Итого                         |                     |                                      | 108   | 0,54              | 0,11    | 10,89            | 46,37                                    | 2,16                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                      | 40    | 0,54              | 2,36    | 3,24             | 30,35                                    | 1,52                  |
| 2008                          | 54                  | ЩИ ИЗ СВИЖИ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ  | 150   | 1,18              | 2,33    | 5,29             | 51,92                                    | 7,27                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ТВЕРДЫЕ        | 110   | 4,01              | 3,44    | 25,90            | 149,42                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 358                 | СУПЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                       | 80    | 20,53             | 9,54    | 5,91             | 191,37                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫМ                       | 20    | 0,28              | 0,94    | 1,16             | 14,42                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 170                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 150   | 0,00              | 0,00    | 9,78             | 27,08                                    | 0,00                  |
| 7К<br>№003                    |                     | ХЛЕБ РЖАНОМ                          | 41    | 0,50              | 1,11    | 2,67             | 3,20                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 571   | 26,55             | 20,22   | 50,83            | 474,27                                   | 9,26                  |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 114                 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ<br>В СОУСЕ | 150   | 3,24              | 10,18   | 24,60            | 206,95                                   | 11,34                 |
| 2012                          | 105                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 150   | 2,34              | 1,38    | 10,21            | 67,58                                    | 0,40                  |
| 7К<br>№003                    |                     | ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМ              | 32    | 2,40              | 0,32    | 1,58             | 75,63                                    | 0,00                  |
|                               |                     | ПЕЧЕНЬЕ                              | 20    | 2,80              | 3,60    | 14,90            | 94,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 352   | 10,86             | 16,38   | 51,29            | 444,56                                   | 11,74                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 44,37             | 43,04   | 153,55           | 1.211,16                                 | 23,61                 |

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.В. Пустовая

# МЕНЮ

8 июня 2026 г.

Сад 10 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Полное название блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мины<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|------------------------|
|                               |                     |                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                        |
| Завтрак                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 1008                          | 133                 | КАША ОВсяная термостат-<br>жидкая       | 180   | 3,13              | 7,32    | 22,34            | 192,75                                   | 0,48                   |
| 1012                          | 342                 | Чай с сахаром                           | 180   | 0,54              | 0,80    | 7,06             | 28,38                                    | 0,01                   |
| 1038                          | 2                   | Бул. СЫРНЫЙ, ПОВИДЛО                    | 2917  | 2,33              | 0,29    | 30,04            | 104,52                                   | 0,33                   |
| Итого                         |                     |                                         | 402   | 6,16              | 7,61    | 51,44            | 315,65                                   | 0,58                   |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 1008                          | 133                 | КАША ОВсяная термостат-<br>жидкая       | 180   | 3,13              | 7,32    | 22,34            | 192,75                                   | 0,48                   |
| Итого                         |                     |                                         | 180   | 3,13              | 7,32    | 22,34            | 192,75                                   | 0,48                   |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 1012                          | 34                  | Пюре из овощей                          | 81    | 0,33              | 1,44    | 4,57             | 54,64                                    | 0,28                   |
| 1038                          | 34                  | Пюре из овощей, картофеля,<br>картофель | 180   | 1,11              | 1,44    | 6,33             | 62,27                                    | 0,89                   |
| 1038                          | 331                 | Макаронная запеканка<br>отварная        | 130   | 4,73              | 0,14    | 20,28            | 126,15                                   | 0,00                   |
| 1011                          | 38,8                | Суп из овощей                           | 80    | 2,53              | 1,26    | 7,87             | 283,74                                   | 0,79                   |
| 1012                          | 354                 | Суп с макаронами                        | 30    | 0,41              | 1,42    | 1,79             | 21,77                                    | 0,01                   |
| 1012                          | 352                 | Пюре из овощей, картофеля               | 180   | 1,11              | 1,44    | 6,33             | 126,15                                   | 0,89                   |
| 1012                          | 352                 | Пюре из овощей, картофеля               | 180   | 1,11              | 1,44    | 6,33             | 126,15                                   | 0,89                   |
| Итого                         |                     |                                         | 721   | 11,21             | 12,73   | 63,38            | 618,21                                   | 17,54                  |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 1008                          | 133                 | КАША ОВсяная термостат-<br>жидкая       | 180   | 3,13              | 7,32    | 22,34            | 192,75                                   | 0,48                   |
| 1012                          | 342                 | Чай с сахаром                           | 180   | 0,54              | 0,80    | 7,06             | 28,38                                    | 0,01                   |
| 1012                          | 342                 | Чай с сахаром                           | 40    | 0,13              | 0,20    | 1,77             | 6,85                                     | 0,00                   |
| Итого                         |                     |                                         | 40    | 0,13              | 0,20    | 1,77             | 6,85                                     | 0,00                   |
| Итого                         |                     |                                         | 40    | 0,13              | 0,20    | 1,77             | 6,85                                     | 0,00                   |
| Итого                         |                     |                                         | 40    | 0,13              | 0,20    | 1,77             | 6,85                                     | 0,00                   |

Калькулятор

С. В. Пустовая