

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

/М. Н. Шабалина/

МЕНЮ

19 июня 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,31	5,19	21,79	150,92	0,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
2008		БАТОН	32	2,57	0,32	15,78	76,48	0,00
Итого			332	6,92	5,51	43,46	251,11	0,39
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,69	45,52	2,12
Итого			106	0,53	0,11	10,69	45,52	2,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,59	1,98	3,61	34,87	5,80
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,27	2,97	9,04	68,06	3,82
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,66	15,64	104,95	7,59
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	55	6,94	5,12	0,53	94,96	0,08
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	0,00	1,05	2,52	3,03	0,00
Итого			549	11,12	14,78	38,61	334,90	17,29
Полдник								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,44	25,61	149,47	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	21	0,40	1,86	1,61	24,83	1,46
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,25	1,81	10,08	66,07	0,39
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	2,39	0,31	1,52	72,85	0,00
2008		ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			332	10,23	8,36	53,82	386,42	1,85
Всего				28,80	28,76	146,58	1 017,95	21,65

Калькулятор _____ С. В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

/М. Н. Шабалина/

МЕНЮ

19 июня 2026 г.

Аллергик Ясли

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 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	32	2,57	0,32	15,78	76,48	0,00
Итого			332	4,92	5,39	39,14	224,06	0,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,69	45,52	2,12
Итого			106	0,53	0,11	10,69	45,52	2,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,59	1,98	3,62	34,92	5,81
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	150	1,16	3,07	8,87	67,72	3,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.82	3,77	14,85	100,66	7.51
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	55	6,95	5,32	0,54	97,41	0,08
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	0,00	1,05	2,52	3,03	0,00
Итого			544	10,52	15,19	37,18	330,83	17,20
Полдник								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,37	4,39	28,04	169,30	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	21	0,40	1,86	1,61	24,83	1,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	42	3,20	0,42	2,03	97,53	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			353	10,77	10,27	53,56	414,31	1,46
Всего				26,74	30,96	140,57	1 014,72	20,80

Калькулятор _____ С. В. Пустовая



МЕНЮ

19 июня 2026 г.

Сад 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,17	6,23	26,16	181,06	0,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,36	0,01
2008		БАТОН	43	3,43	0,43	21,04	102,01	0,00
Итого			403	8,64	6,66	54,25	311,43	0,47
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			106	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,88	2,97	5,38	52,29	8,69
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	175	1,57	3,72	10,89	83,36	4,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,36	18,49	124,41	8,97
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	9,27	6,82	0,71	126,66	0,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	0,00	1,57	3,78	4,54	0,00
Итого			678	14,44	19,44	47,96	426,09	22,35
Полдник								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,79	3,71	3,21	49,67	2,92
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,17	12,08	79,27	0,46
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	42	3,20	0,42	2,03	97,53	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			444	13,93	12,36	74,74	539,76	3,38
Всего				37,51	38,56	186,85	1 320,28	28,20

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

19 июня 2026 г.

Аллергик Сад

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,67	5,75	22,14	150,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,30	21,45	0,01
2008		БАТОН	43	3,43	0,43	21,04	102,01	0,00
Итого			403	6,17	6,18	48,48	273,46	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			106	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,88	2,97	5,39	52,33	8,71
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	180	1,39	3,73	10,78	82,32	4,56
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,15	4,63	17,52	120,54	8,86
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	9,25	6,76	0,70	125,56	0,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	0,00	1,05	2,52	3,03	0,00
Итого			664	13,67	19,14	45,62	418,61	22,23
Полдник								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	5,49	34,88	210,81	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,79	3,71	3,21	49,67	2,92
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,30	21,45	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	42	3,20	0,42	2,03	97,53	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			434	12,30	13,22	60,32	473,86	2,93
Всего				32,64	38,64	164,32	1 208,93	27,17

Калькулятор _____ С.В. Пустовая