

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 июня 2026 г.

Если 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 "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ     | 150   | 4,70              | 6,06    | 19,29            | 150,97                                   | 0,38                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 150   | 0,04              | 0,00    | 5,89             | 23,71                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                  | 32/14 | 2,63              | 0,32    | 25,01            | 113,61                                   | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                       | 346   | 7,37              | 6,38    | 50,19            | 288,29                                   | 0,46                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 106   | 0,53              | 0,11    | 10,69            | 45,53                                    | 2,12                  |
| Итого                         |                     |                                       | 106   | 0,53              | 0,11    | 10,69            | 45,53                                    | 2,12                  |
| Обед                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                       | 40    | 0,55              | 2,37    | 3,24             | 36,41                                    | 1,52                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ  | 150   | 1,11              | 2,71    | 4,92             | 49,00                                    | 7,03                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ        | 110   | 4,01              | 3,44    | 25,61            | 149,47                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 35/8                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                       | 55    | 20,04             | 10,31   | 5,31             | 194,59                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                   | 50    | 1,30              | 5,50    | 5,40             | 77,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ             | 150   | 0,00              | 0,00    | 6,78             | 27,09                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 39    | 0,00              | 1,04    | 2,51             | 3,02                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 594   | 27,01             | 25,37   | 53,77            | 536,58                                   | 8,80                  |
| Полдник                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 134                 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ<br>В СОУСЕ | 145   | 3,16              | 10,45   | 24,23            | 204,03                                   | 11,16                 |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 150   | 2,25              | 1,80    | 10,06            | 65,91                                    | 0,39                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 29    | 2,25              | 0,29    | 1,43             | 68,70                                    | 0,00                  |
|                               |                     | ПЕЧЕНЬЕ                               | 20    | 2,80              | 3,60    | 14,90            | 94,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 344   | 10,46             | 16,14   | 50,62            | 433,04                                   | 11,55                 |
| Всего                         |                     |                                       |       | 45,37             | 48,00   | 165,27           | 1 303,44                                 | 22,93                 |

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.И. Пустозв

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 июня 2026 г.

Сад 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 "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ     | 180   | 5,62              | 7,23    | 23,16            | 180,80                                   | 0,46                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180   | 0,04              | 0,00    | 7,05             | 28,36                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                  | 43/14 | 3,49              | 0,43    | 30,27            | 139,14                                   | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                       | 417   | 9,15              | 7,66    | 60,48            | 348,30                                   | 0,54                  |
| 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                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                       | 60    | 0,83              | 3,55    | 4,87             | 54,61                                    | 2,28                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ  | 180   | 1,33              | 3,25    | 5,91             | 58,77                                    | 8,43                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ        | 130   | 4,73              | 3,99    | 30,26            | 176,12                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 35/8                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                       | 75    | 26,73             | 13,68   | 7,09             | 258,87                                   | 0,34                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                   | 50    | 1,30              | 5,50    | 5,40             | 77,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ             | 180   | 0,00              | 0,00    | 8,71             | 34,83                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 58    | 0,00              | 1,57    | 3,78             | 4,54                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 733   | 34,92             | 31,54   | 66,02            | 664,74                                   | 11,05                 |
| Полдник                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 134                 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ<br>В СОУСЕ | 175   | 3,82              | 12,51   | 29,11            | 244,79                                   | 13,40                 |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180   | 2,69              | 2,16    | 12,07            | 79,10                                    | 0,46                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 39    | 3,00              | 0,39    | 1,91             | 91,56                                    | 0,00                  |
|                               |                     | ПЕЧЕНЬЕ                               | 20    | 2,80              | 3,60    | 14,90            | 94,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 414   | 12,31             | 18,66   | 57,99            | 509,85                                   | 13,86                 |
| Всего                         |                     |                                       |       | 56,88             | 57,96   | 194,39           | 1 565,89                                 | 27,45                 |

Калькулятор \_\_\_\_\_ С.В. Пустозв