

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

МЕНЮ

10 июля 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,24	4,89	22,33	146,15	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
2008		БАТОН	32	2,53	0,32	15,55	75,37	0,00
Итого:			332	5,77	5,21	44,86	249,77	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,51	0,10	10,23	43,57	2,03
Итого:			101	0,51	0,10	10,23	43,57	2,03
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,99	3,26	42,17	1,82
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,13	2,10	6,57	50,03	5,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,82	3,92	14,86	102,19	7,52
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,21	8,44	1,85	120,38	0,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	0,00	0,06	2,32	2,78	0,00
Итого:			546	12,69	18,41	35,64	344,64	14,42
Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,94	7,92	21,74	185,83	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	4,98	20,16	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	24	1,87	0,24	1,19	57,18	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,80	0,00
Итого:			354	13,08	13,56	50,26	404,77	0,01
Всего:				32,05	37,28	140,99	1 042,75	16,45

Калькулятор _____ С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Щабалина

МЕНЮ

10 июля 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,87	5,93	26,70	175,53	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,30	21,45	0,01
2008		БАТОН	42	3,36	0,42	20,62	99,96	0,00
Итого			402	7,30	6,35	52,62	296,94	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			101	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	4,63	4,90	64,72	2,43
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,34	2,44	7,86	59,21	6,19
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,15	4,95	17,59	123,75	8,90
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,30	12,13	2,55	168,77	0,14
2012	376	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	0,00	1,44	3,47	4,16	0,00
Итого			683	16,58	25,59	45,08	455,44	17,66
Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,36	9,59	26,32	224,86	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	36	2,80	0,36	1,78	85,38	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,00	0,00
Итого			426	15,36	15,35	58,85	485,84	0,00
Всего				39,76	47,39	166,45	1 281,22	19,67

Калькулятор _____ С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Шабалина

МЕНЮ

10 июля 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,37	6,57	30,90	208,69	0,46
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,79	2,33	10,39	74,56	0,46
2008		БАТОН	42	3,36	0,42	20,62	99,96	0,00
Итого			402	12,52	9,32	61,91	383,21	0,92
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			101	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	4,48	4,90	63,36	2,43
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,53	3,54	8,14	71,13	6,23
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,53	18,54	126,17	8,99
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,90	11,20	3,46	186,49	0,24
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	3,47	4,16	0,00
Итого			603	17,95	25,19	47,22	466,14	17,89
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/20	23,17	16,71	28,58	361,84	0,33
2012	362	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	36	2,80	0,30	1,78	85,38	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,33	2,52	31,98	169,52	0,00
Итого			421	30,34	19,59	68,21	640,45	0,34
Всего				61,31	54,20	187,24	1 532,80	21,15

Калькулятор _____ С.В. Пустовая

Утверждаю

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

10 июля 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	5,53	25,71	174,08	0,38
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,33	1,95	8,60	61,94	0,39
2008		БАТОН	32	2,53	0,32	15,55	75,37	0,00
Итого			332	10,18	7,80	49,86	311,39	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,51	0,10	10,23	43,57	2,03
Итого			101	0,51	0,10	10,23	43,57	2,03
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,99	3,26	42,20	1,62
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,29	2,97	6,78	59,48	5,20
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,81	15,68	106,51	7,61
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,97	6,68	2,60	126,60	0,18
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	2,32	2,78	0,00
Итого			546	14,11	19,41	37,42	366,66	14,61
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	105/20	19,79	14,21	23,55	305,19	0,28
2012	382	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,93	19,86	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	24	1,87	0,24	1,19	57,18	0,00
2008	454	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,33	2,52	31,98	169,52	0,00
Итого			359	26,03	16,97	61,65	551,75	0,29
Всего				50,83	44,28	159,16	1 273,37	17,70

Калькулятор _____ С. В. Пустовая