

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
22 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,57	6,24	25,00	182,77	0,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,93	19,86	0,01
2008		БАТОН	34	2,68	0,34	16,45	79,73	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,44	2,21	0,14	30,18	0,00
Итого			354	11,73	8,79	46,52	312,54	0,39
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,98	3,71	35,35	5,85
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,79	2,97	15,19	98,84	2,78
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,62	27,24	383,81	1,23
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	1,01	2,44	2,93	0,00
Итого			558	21,11	28,58	55,36	548,02	9,86
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,64	6,08	15,44	127,63	10,01
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,31	1,94	9,65	65,81	0,43
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			370	9,80	9,83	49,55	397,24	10,44
Всего				43,16	47,72	164,17	1 318,91	33,69

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
22 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,87	7,45	30,08	219,25	0,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,68	0,01
2008		БАТОН	44	3,56	0,44	21,83	105,80	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,44	2,21	0,14	30,16	0,00
Итого			424	13,91	10,10	57,94	378,89	0,47
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,97	5,54	53,02	8,76
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,24	3,45	18,22	117,10	3,33
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	20,68	26,36	31,79	447,65	1,44
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	1,52	3,66	4,39	0,00
Итого			686	24,82	34,30	67,92	656,99	13,53
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	3,13	7,30	18,44	153,17	12,02
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,76	2,33	11,56	78,84	0,51
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			430	10,74	11,44	54,46	435,81	12,53
Всего				49,99	56,36	193,06	1 532,79	39,53

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова



МЕНЮ 22 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,52	6,03	21,96	159,95	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		БАТОН	34	2,68	0,34	16,45	79,73	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,46	2,23	0,14	30,42	0,00
Итого			354	9,76	8,60	43,59	290,65	0,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Итого			130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,98	3,72	35,42	5,86
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,69	3,19	15,14	99,96	2,75
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,74	22,52	27,36	383,43	1,25
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	1,01	2,44	2,93	0,00
Итого			558	21,04	28,70	55,44	548,83	9,86
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,44	6,13	15,05	125,59	10,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,34	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			370	7,29	7,94	46,51	357,73	10,04
Всего				38,61	45,76	158,26	1 258,23	32,90

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова



МЕНЮ 22 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,42	6,91	26,16	188,32	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,01
2008		БАТОН	44	3,56	0,44	21,83	105,80	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,43	2,19	0,14	29,96	0,00
Итого			424	11,48	9,54	54,08	348,11	0,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,97	5,53	53,00	8,78
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,19	3,45	18,08	116,28	3,31
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	20,70	26,52	31,75	448,90	1,44
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	1,52	3,66	4,39	0,00
Итого			686	24,79	34,46	67,73	657,40	13,53
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,93	7,48	18,22	152,75	12,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			430	7,78	9,29	51,08	390,55	12,02
Всего				44,57	53,81	185,63	1 457,15	38,56

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова