

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
28 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,68	6,05	19,25	150,61	0,38
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,23	1,78	10,03	65,55	0,38
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	33/15	2,67	0,33	26,20	118,61	0,08
Итого			348	9,58	8,16	55,48	334,77	0,84
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,38	3,02	3,64	47,28	1,78
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,19	9,83	78,96	3,79
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,79	8,91	0,51	134,55	0,00
2001	228	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,38	1,22	2,35	22,13	0,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,64	61,53	55,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	0,00	1,17	2,82	3,38	0,00
Итого			623	19,49	21,28	69,49	553,83	61,38
Полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,70	21,45	214,50	10,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,00	4,94	19,91	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	19	1,46	0,19	0,93	44,42	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,13	1,58	28,85	145,80	0,00
Итого			369	11,49	13,47	56,17	424,63	10,51
Всего				41,06	43,01	191,24	1 356,23	74,73

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
28 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,56	4,69	15,79	115,55	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,15	0,00	6,60	26,94	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	33/15	2,67	0,33	26,20	118,61	0,08
Итого			348	5,38	5,02	48,59	261,10	0,08
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,39	3,22	3,63	49,12	1,78
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,91	2,36	9,81	80,41	3,79
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,58	3,77	27,28	153,27	0,00
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,83	9,46	0,49	140,01	0,00
2001	228	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,38	1,22	2,35	22,13	0,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,64	61,53	55,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	0,00	1,17	2,82	3,38	0,00
Итого			583	18,51	21,37	59,02	509,85	61,38
Полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,70	21,45	214,50	10,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	38	2,93	0,38	1,86	89,30	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,15	1,48	28,88	145,13	0,00
Итого			388	12,93	13,56	59,17	477,18	10,50
Всего				37,32	40,05	176,88	1 291,13	73,96

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
28 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								
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,65	2,14	12,01	78,66	0,46
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,59	7,21	23,13	180,34	0,46
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	43/15	3,54	0,43	31,54	144,52	0,08
Итого			418	11,78	9,78	66,68	403,52	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,69	4,24	5,43	66,73	2,67
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,90	2,66	11,81	95,20	4,55
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,68	178,57	0,00
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,72	11,90	0,68	179,47	0,00
2001	228	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,38	1,23	2,36	22,31	0,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	66,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	0,00	1,76	4,23	5,07	0,00
Итого			725	23,30	25,98	72,93	623,50	74,03
Полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,40	12,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,83	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	2,18	0,28	1,39	66,62	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	70	5,78	2,25	40,31	204,37	0,00
Итого			458	15,03	16,57	73,36	552,22	12,61
Всего				50,61	52,43	222,87	1 622,24	89,64

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
28 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	5,93	18,98	141,57	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	43/15	3,54	0,43	31,54	144,52	0,08
Итого			418	6,84	6,36	58,34	318,15	0,08
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,39	3,22	3,63	49,12	1,78
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,87	2,92	11,70	97,01	4,56
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,06	4,81	32,30	184,60	0,00
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,66	12,21	0,64	181,74	0,00
2001	228	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,38	1,22	2,35	22,13	0,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	66,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	0,00	1,17	2,82	3,38	0,00
Итого			683	22,85	25,75	69,18	614,13	73,15
Полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,40	12,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	38	2,93	0,38	1,86	89,30	0,00
1986	112	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,15	1,48	28,88	145,13	0,00
Итого			448	14,10	15,90	64,88	525,83	12,60
Всего				44,29	48,11	202,30	1 501,11	87,83

Калькулятор _____ И.А. Шайхатарова