

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

/М. Н. Шабалина/

МЕНЮ

19 августа 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	7,89	7,56	30,09	220,25	0,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,90	23,71	0,01
2008		БАТОН	40	3,16	0,40	19,41	94,07	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1/2	20	2,44	2,21	0,14	30,22	0,00
Итого			429	13,53	10,17	55,54	368,25	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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,60	6,13	1,98	65,51	14,42
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,45	3,03	8,00	65,65	6,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	4,54	18,59	126,64	9,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,94	11,22	3,51	165,94	0,25
2012	378	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,63	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОМ	51	0,00	1,39	3,34	4,01	0,00
Итого			681	17,75	26,31	44,13	463,58	29,85
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	3,13	7,38	18,44	153,88	12,02
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,33	11,57	78,98	0,51
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	3,17	0,41	2,02	96,76	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			431	10,84	11,53	54,53	439,23	12,53
Всего				42,64	48,53	166,94	1 332,16	55,85

Калькулятор  С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 18"
/М. Н. Шабалина/**МЕНЮ**
19 августа 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	5.40	7.04	26.23	189.60	0.00
2012	382	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.04	0.00	5.89	23.71	0.01
2008		БАТОН	40	3.16	0.40	19.41	94.07	0.00
2012	213	ЯИЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2.44	2.21	0.14	30.20	0.00
Итого			420	11.04	9.65	51.67	337.58	0.01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	130	0.52	0.52	12.75	61.14	13.01
Итого			130	0.52	0.52	12.75	61.14	13.01
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.80	6.13	1.98	65.51	14.42
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1.32	2.51	7.82	59.53	6.18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.15	4.89	17.56	123.05	6.88
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12.30	11.11	2.51	159.25	0.14
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.00	0.00	8.71	34.83	0.00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	0.00	1.39	3.34	4.01	0.00
Итого			601	16.37	26.03	41.92	446.18	29.62
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2.93	7.34	18.16	151.33	12.02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	6.40	34.00	0.00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	3.17	0.41	2.02	96.76	0.00
2008		ПРЯНИКИ	30	1.77	1.41	22.50	109.80	0.00
Итого			431	7.87	9.16	51.08	391.89	12.02
Всего				35.80	45.38	157.42	1 236.79	54.66

Калькулятор

С.В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"
"М. Н. Шабалина"**МЕНЮ**
19 августа 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	8,58	8,32	25,18	184,29	0,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
2008		БАТОН	30	2,37	0,30	14,53	70,45	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1/2	20	2,44	2,21	0,14	30,20	0,00
Итого			350	11,44	8,83	44,77	304,78	0,39
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,75	61,14	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,14	13,01
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,40	4,08	1,32	43,64	9,61
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,22	2,54	6,69	54,77	5,17
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,34	3,88	15,73	107,16	7,62
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,69	8,65	2,63	127,13	0,18
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОМ	34	0,00	0,92	2,22	2,67	0,00
Итого			544	13,65	20,05	35,37	362,46	22,58
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,66	6,17	15,50	128,70	10,01
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	1,50	9,70	66,19	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	3,17	0,41	2,02	90,76	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			371	9,94	9,94	49,72	401,45	10,45
Всего				35,55	39,34	142,61	1 129,83	46,43

Калькулятор

С.В. Пустовая