

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 «Родничок»



Десятидневное меню МАДОУ № 18 «Родничок»

МО Карпинск, 2026 г.

МАДОУ № 18

"Родничок" сад

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	54-13	Каша вязкая молочная ячневая	150	6,2	6,9	28,99	202,7	0,1	0,14	0,4	1,64	101
2021	54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	0	0	0,04	0,72	4,5
2021		Печенье	30	2,3	2,9	22,4	125	0,2	0,02	0	6	0,3
Итого за прием пищи:				8,7	9,8	57,89	354,7	0,3	0,16	0,44	8,36	105,8
II Завтрак												
2021	54-13	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	0	0,04	80	0,54	11
Итого за прием пищи:				0,6	0,2	15,2	65	0	0,04	80	0,54	11
Обед												
2021	54-17	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	0,04	0,04	6,8	0,56	18,6
2021	54-8м	Тефтели из мяса говядины	80	10,94	9,46	6,66	156,14	0,056	0,064	1,056	1,6	14,664
2021	44/3	Греча рассыпчатая с овощами	130	6,77	5,84	35,02	226,7	0,273	0,143	1,95	4,24	23,92
2021	54-2	Соус белый основной	30	0,81	1,14	1,32	18,75	0,003	0	0,2	2,46	0,09
2021	54-1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	0,08	50

2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				24,69	20,76	95,9	674,79	0,711	0,379	10,02 6	10,71	124,97 4
Полдник												
2021	54-19	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,2	0,06	0,18	0,72	0,36	151,6
2021	54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	0	0	0,04	0,72	4,5
Итого за прием пищи:				5,70	4,54	24,36	161,20	0,06	0,18	1,72	1,08	156,10
Итого за день				39,69	35,3	193,35	1255,69	1,071	0,759	92,18 6	20,69	39787 4

МАДОУ

№ 18

"Родничо
к"

2
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технол огическ ой карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Калорийност ь,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белк и, г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	54-6	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,3	7,61	28,2	206,21	0,135	0,105	0,405	0,99	94,995
2021	54-21	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,16	0,68	1,1	143
2021	1/13	Батон с маслом	45	3,51	6,93	21,15	163	0	0,009	0	0,018	2,173
Итого за прием пищи:				14,41	18,14	61,95	469,61	0,175	0,274	1,085	2,108	240,168

II Завтрак												
2021	пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Обед												
2021	54-2	Борщ со сметаной	200	1,5	5	9	86,52	0,04	0,04	6,02	0,76	32,3
2021	54-8	Суфле из рыбы	75	12,84	5,54	3,09	114,29	0,075	0,15	0,27	0,893	61,875
2021	54-6г	Рис рассыпчатый	150	3,71	4,8	36,49	203,5	0,03	0,03	0	0,495	6,9
2021	54-6	Соус молочный безглютеновый	30	0,75	3	2,37	39,4	0,006	0,03	0,117	0,051	25,2
2021	11.10	Кисель	200	0	0	11,1	43,04	0	0	0	0,02	0,26
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				23,05	18,94	87,07	607,75	0,49	0,382	6,407	3,989	144,235
Полдник												
2021	17-2/12	Ватрушка из дрожжевого теста с джемом	80	5,12	4,46	44,11	230,95	0,072	0,112	0,688	0,616	22,72
2021	255	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	0,072	0,27	2,34	0,18	216
Итого за прием пищи:				10,34	10,22	52,57	338,95	0,144	0,382	3,028	0,796	238,72
Итого за день				48,60 0	48,10 0	221,200	1501,67	0,869	1,038	30,520	11,29 3	655,123

МАДОУ
№ 18
"Родничок"

3
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca

Завтрак												
2021	90	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,59	4,76	29,32	170,82	0,045	0,09	0,225	0,27	75,465
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,04	0,12	0,52	1,08	111
2021	23	Батон с каротином	35	2,69	1,05	17,53	91,7	0,056	0,018	0	0,7	7,7
Итого за прием пищи:				10,08	8,71	58,15	348,52	0,141	0,228	0,745	2,05	194,165
Обед												
2021	54-13	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	0	0,04	80	0,54	11
Итого за прием пищи:				0,6	0,2	15,2	65	0	0,04	80	0,54	11
Полдник												
2021	54-7	Суп картофельный с мак.изделиями	200	2,3	2,36	16,56	97,62	0,1	0,06	13,2	0,8	13,26
2021	54-25	Курица отварная	75	19,7	19,88	0,79	152,12	0,075	0,21	2,46	1,762	19,86
2021	54-8	Капуста тушеная	150	3,71	4,4	14,59	113,5	0,03	0,06	31,905	1,23	82,005
2021	54-4	Компот из изюма	200	0,4	0,14	18,4	75,86	0,02	0,02	0	0,54	14,66
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				30,36	27,38	75,36	560,1	0,564	0,482	47,565	6,102	147,485
Завтрак												
2021	54-1	Запеканка из	120	23,6	8,56	17,84	243,4	0,048	0,24	0,228	0,696	170,4

		творога										
2021		Джем	30	0,15	0	21,48	82,8	0,003	0,006	0,72	0,12	3,6
2021	54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	0	0	0,04	0,72	4,5
Итого за прием пищи:				23,95	8,56	45,82	353,20	0,051	0,25	0,99	1,54	178,50
Итого за день				64,99	44,85	194,53	1326,82	0,756	1	129,3	10,23 2	531,15

МАДОУ № 18

"Родничок"

4

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технолог ической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийнос ть,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы , г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	54-13	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	28,99	202,7	0,105	0,135	0,405	1,635	100,9 95
2021	54-21	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,16	0,68	1,1	143
2021	1/13	Батон с маслом	45	3,51	6,93	21,15	163	0	0,009	0	0,018	2,173
Итого за прием пищи:				14,31	17,43	62,74	466,10	0,15	0,30	1,09	2,75	246,1 7
Итого за прием пищи:												
II												
Завтрак												
2021	пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Обед												
2021	54-10	Суп крестьянский с крупой	200	2,22	5,88	11,28	107,72	0,08	0,04	16,04	0,68	29,12

2021	54-16	Каша молочная ассорти(рис, греча)	150	3,71	4,4	17,9	126,8	0,045	0,09	0,405	0,405	87
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,04	0,12	0,52	1,08	111
2021	23	Батон с каротином	35	2,69	1,05	17,53	91,7	0,056	0,018	0	0,7	7,7
Итого за прием пищи:				10,2	8,35	46,73	304,5	0,141	0,228	0,925	2,185	205,7
II Завтрак												
2021		Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	22,22	66	0,02	0,04	150	0,5	9,44
Итого за прием пищи:				0,5	0,2	22,22	66	0,02	0,04	150	0,5	9,44
Обед												
2021	54.9	Суп картофельный с фасолью	200	1,04	4,18	7,86	73,54	0,06	0,04	9,3	0,5	10,28
2021	54-5	Котлеты из курицы	75	13,5	3,13	5,12	126,38	0,038	0,053	0,472	0,877	20,25
2021	54-1	Макаронные изделия отварные	130	4,68	4,25	28,43	170,56	0,052	0,026	0	0,637	10,4
2021	54-6	Соус молочный безглютеновый	30	0,75	3	2,37	39,39	0,006	0,03	0,117	0,051	25,2
2021	54-2	Компот из кураги	200	0,94	0	15,74	67	0,02	0,02	0,32	0,58	28
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				25,16	15,16	84,54	597,87	0,515	0,301	10,209	4,415	111,83
Полдник												
2021	255	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	0,072	0,27	2,34	0,18	216

2021	пром.	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151	0,036	0,018	0	0,27	4,05
Итого за прием пищи:				7,38	7,02	43,42	259	0,108	0,288	2,34	0,45	220,05
Итого за день				43,24	30,73	196,91	1227,37	0,784	0,857	163,474	7,55	547,02

МАДОУ
№ 18
"Родничок"

6
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Техноло гиче ской карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийност ь,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	90	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,59	4,76	29,32	170,82	0,045	0,09	0,225	0,27	75,465
2021	54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	0	0	0,04	0,72	4,5
2021		Печенье	30	2,3	2,9	22,4	125	0,2	0,02	0	6	0,3
Итого за прием пищи:				6,09	7,66	58,22	322,82	0,245	0,11	0,265	6,99	80,265
Обед												
2021	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,96	3,78	16,92	114,04	0,12	0,1	15,78	0,82	48,58
2021	54-13	Пудинг из мяса говядины	75	17,34	17,34	0,66	229,04	0,038	0,157	0,075	2,37	30
2021	54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	4,8	36,49	203,5	0,03	0,03	0	0,495	6,9
2021	54-2	Соус белый основной	30	0,81	1,14	1,32	18,75	0,003	0	0,2	2,46	0,09
2021	54-1	Компот из	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	0,08	50

		сухофруктов										
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				29,57	27,66	100,21	767,33	0,53	0,419	16,07 5	7,995	153,27
Полдник												
2021	54-1	Запеканка из творога	120	23,6	8,56	17,84	243,4	0,048	0,24	0,228	0,696	170,4
2021		Сгущенное молоко	30	2,16	0,255	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	0,06	92,1
2021	54-3	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0	1,16	0,76	6,9
Итого за прием пищи:				26,06	8,82	41,19	369,70	0,066	0,35	1,69	1,52	269,40
				61,72 0	44,14 0	199,620	1459,850	0,841	0,879	18,030	16,50 5	502,93 5

МАДОУ № 18

"Родничок"

7

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Техно логиче ской карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийност ь,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	16/4	Каша дружба (рис-пшено)	150	3,71	4,4	17,9	126,79	0,045	0,09	0,405	0,405	87
2021	54-21	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,16	0,68	1,1	143
2021	54-1	Сыр твердых сортов	15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,045	0,105	0,15	132
2021	23	Батон с каротином	35	2,69	1,05	17,53	91,7	0,056	0,018	0	0,7	7,7

Итого за прием пищи:				14,45	13,55	48,03	372,59	0,141	0,313	1,19	2,355	369,7
II Завтрак												
2021	пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Обед												
2021	54-18	Свекольник со сметаной	200	1,56	4,28	9,88	84,22	0,04	0,04	5,08	0,9	26,12
2021	54-11	Тефтели рыбные	80	10,26	6,54	10	138,94	0,064	0,064	0,544	0,76	30,664
2021	54-11	Пюре картофельное	150	3,2	5,21	19,8	139,4	0,12	0,105	10,2	1,035	39
2021	11.10	Кисель	200	0	0	11,1	43,04	0	0	0	0,02	0,26
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				19,27	16,63	75,8	526,6	0,563	0,341	15,824	4,485	113,744
Полдник												
2021	5/12	Ватрушка со сметаной	65	6,14	9,52	36,27	252,3	0,091	0,123	0,273	0,631	44,064
2021	255	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	0,072	0,27	2,34	0,18	216
Итого за прием пищи:				11,36	15,28	44,73	360,30	0,16	0,39	2,61	0,81	260,06
Итого за день				45,880	46,260	188,160	1344,850	0,924	1,044	39,624	12,050	775,504

МАДОУ

№ 18

"Родничок"

8

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технол	Прием пищи наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Калорийность,	Витамины, мг.	Минеральные элементы, мг.
------------------	----------	-------------------------	--------------	------------------	---------------	---------------	---------------------------

	огичес кой карты	блюда		Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	54-9к	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	6,4	8,51	25,69	204,6	0,15	0,135	0,39	1,38	103,9 95
2021	23	Батон с каротином	35	2,69	1,05	17,53	91,7	0,056	0,018	0	0,7	7,7
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,04	0,12	0,52	1,08	111
Итого за прием пищи:				12,89	12,46	54,52	382,3	0,246	0,273	0,91	3,16	222,6 95
II Завтрак												
2021		Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	22,22	66	0,06	0,04	150	0,5	9,44
Итого за прием пищи:				0,5	0,2	22,22	66	0,06	0,04	150	0,5	9,44
Обед												
2021	54-1	Щи со свежей капусты со сметаной	200	1,58	5,06	6,68	79,46	0,04	0,04	22,98	0,56	35,46
2021	54-25	Курица отварная	75	19,7	19,88	0,79	152,12	0,075	0,21	2,46	1,762	19,86
2021	44/3	Греча рассыпчатая с овощами	130	6,77	5,84	35,02	226,7	0,273	0,143	1,95	4,24	23,92
2021	54-5	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,88	35,8	0,012	0,039	0,156	0,057	33
2021	54-4	Компот из изюма	200	0,4	0,14	18,4	75,86	0,02	0,02	0	0,54	14,66
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2

2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				33,78	33,74	88,79	690,94	0,759	0,584	27,54 6	8,929	144,6
Полдник												
2021	№43 2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,85	5,89	24,79	180,01	0,04	0,04	0,04	0,663	109,2
2021	54-2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	0	0	0,04	0,72	4,5
Итого за прием пищи:				7,05	5,89	31,29	207,01	0,04	0,04	0,08	1,38	113,7 0
				54,22 0	52,29 0	196,820	1346,340	1,105	0,937	178,5 36	13,96 9	490,4 35

МАДОУ

№ 18

"Родничок"

9

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технол огическ ой карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийнос ть,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.		В 1	В 2	С	Fe	Ca
Завтрак												
2021	54-13	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	28,99	202,7	0,105	0,135	0,405	1,635	100,9 95
2021	54-21	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,16	0,68	1,1	143
2021	1/13	Батон с маслом	45	3,51	6,93	21,15	163	0	0,009	0	0,018	2,173
Итого за прием пищи:				14,31	17,43	62,74	466,1	0,145	0,304	1,085	2,753	246,1 68

Обед												
2021	54-10	Суп картофельный с крупой	200	2	4,56	13,92	105,02	0,1	0,06	13	0,86	16,3
2021	54-4	Котлеты из говядины	75	12,8	13	7,3	196,5	0,038	0,113	0,09	1,702	27,69 8
2021	54-9	Рагу из овощей	150	2,75	7,38	13,62	133,38	0,075	0,075	12,16 5	1,02	56,25
2021	54-13	Компот из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0	0,04	80	0,54	11
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				22,4	25,74	75,06	621,2	0,552	0,36	105,2 55	5,892	128,9 48
Полдник												
2021	08.дек	Сдоба обыкновенная	60	5,87	4,53	40,51	222,4	0,096	0,078	0,246	0,666	34,26 6
2021	54-4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0	0,08	0,3	0,76	57
Итого за прием пищи:				7,47	5,63	49,21	273,3	0,096	0,158	0,546	1,426	91,26 6
Итого за день:				44,18	48,8	187,01	1360,6	0,793	0,822	106,8 86	10,07 1	466,3 82

МАДОУ
№ 18
"Родничок"

10
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технол огичес кой карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорий ность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.		В 1	В 2	С	Са	Fe

Завтрак												
2021	54-21	Каша жидкая молочная рисовая	150	6,66	8,04	30,8	222,5	0,16	0,26	1,96	0,84	196,2 6
2021	23	Батон с каротином	35	2,69	1,05	17,53	91,7	0,056	0,018	0	0,7	7,7
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,04	0,12	0,52	1,08	111
Итого за прием пищи:				13,15	11,99	59,63	400,2	0,256	0,398	2,48	2,62	314,9 6
Завтрак II												
2021	Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	85,36	0,06	0	20	4,4	32
Обед												
2021	54-8	Суп картофельный с горохом	200	4,5	4,54	17,28	128,22	0,2	0,06	11,2	29,14	1,66
2021	54-22	Суфле из мяса кур	75	17,23	22,29	4,1	208,72	0,075	0,397	1,965	57,26 2	1,342
2021	54-1	Макаронные изделия отварные	130	4,68	4,25	28,43	170,56	0,052	0,026	0	0,637	10,4
2021	54-6	Соус молочный безглютеновый	30	0,75	3	2,37	39,39	0,006	0,03	0,117	0,051	25,2
2021	50	Хлеб Крестьян.с валит.	30	2,28	0,24	14,76	71	0,159	0,051	0	0,6	7,2
2021	51	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	50	0,18	0,081	0	1,17	10,5
Итого за прием пищи:				31,41	34,68	77,2	667,89	0,672	0,645	13,28 2	88,86	56,30 2
Полдник												
2021	255	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	0,072	0,27	2,34	0,18	216
2021	пром.	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151	0,036	0,018	0	0,27	4,05
Итого за прием пищи:				7,38	7,02	43,42	259	0,108	0,288	2,34	0,45	220,0 5
				52,74	54,49	199,85	1412,45	1,096	1,331	38,10	96,33	623,3

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990643

Владелец Стрюкова Лариса Александровна

Действителен с 01.04.2026 по 01.04.2027