

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru),

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О.Заведующего МБДОУ - детский  
сад комбинированного вида №18

О.В.Шаройко

Приказ №393 от 09 декабря 2024 г.



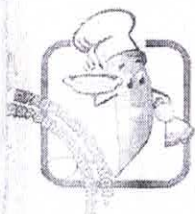
**Примерное двухнедельное меню для  
организации питания детей в возрасте  
от 3 до 7 лет  
10,5-часового пребывания**

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18**

г. Екатеринбург, 2024

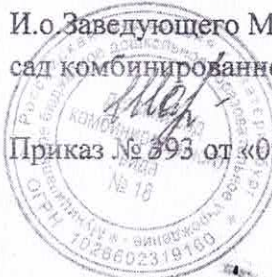
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а. тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).



### УТВЕРЖДЕНО

И.о. Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18  
О.В. Шаройко  
Приказ № 393 от «09» декабря 2024

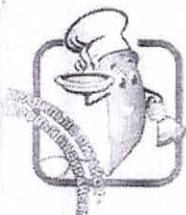


### ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты               | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                            |          |              |              |               |                |
| 8/4                        | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом             | 200      | 4,79         | 5,56         | 20,4          | 202            |
| 13/10                      | Кофейный напиток на концентрированном молоке               | 200      | 2,3          | 2,2          | 10,0          | 89             |
| 7.035                      | Батон (Золотинка с В-каротином) с маслом                   | 30/4     | 1,8          | 3,6          | 11            | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                            |          |              |              |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup> | 100      | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>9,29</b>  | <b>11,76</b> | <b>51,2</b>   | <b>424,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                            |          |              |              |               |                |
| 10/1                       | Салат из моркови                                           | 50       | 0,57         | 3,31         | 5,49          | 54             |
| 14/2                       | Суп овощной со сметаной                                    | 200      | 1,2          | 3,9          | 6,2           | 65,3           |
| 14/8                       | Биточки из мяса                                            | 60       | 10           | 9,7          | 4,6           | 145,3          |
| 44/3                       | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                       | 140      | 8,6          | 6,8          | 37,8          | 250            |
| 4/10                       | Компот из кураги и изюма                                   | 200      | 0,3          | 0,0          | 18,4          | 71             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                             | 40       | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,5           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>23,31</b> | <b>24,19</b> | <b>85,85</b>  | <b>655,1</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                            |          |              |              |               |                |
| 9/5,12/11                  | Творожная запеканка со сгущенным молоком                   | 150      | 25,35        | 14,40        | 19,81         | 313,5          |
| 79/1                       | Кисло-молочный продукт в ассортименте <sup>1</sup>         | 200      | 4,4          | 4,8          | 7,1           | 108,4          |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                 | 30       | 1,65         | 0,15         | 12,3          | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>31,40</b> | <b>19,35</b> | <b>39,21</b>  | <b>480,20</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                            |          | <b>64,00</b> | <b>55,30</b> | <b>176,26</b> | <b>1559,48</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а . тел. /факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru.



**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко

Приказ № 393 от «09» декабря 2024

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

| № тех. карты               | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г       | Жиры, г         | Углеводы, г   | ЭП, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 14/4                       | Каша ячневая молочная со сливочным маслом                  | 200      | 4,5            | 4,0             | 23,0          | 146,3          |
| 14/10                      | Какао на молоке                                            | 200      | 2,9            | 2,61            | 17,18         | 135            |
| 7.034                      | Батон (Золотинка с В-каротином) с маслом, сыром            | 30/4/10  | 3,9            | 5,1             | 11,0          | 137            |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup> | 100      | 0,4            | 0,4             | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>11,7</b>    | <b>12,11</b>    | <b>60,98</b>  | <b>460,98</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 15/1                       | Салат из свежих овощей                                     | 50       | 0,84           | 3,31            | 4,93          | 63             |
| 17/2                       | Суп гороховый                                              | 200      | 4,3            | 4,0             | 15,9          | 118            |
| 21/8                       | Тефтели мясные в молочном соусе                            | 60       | 6,65           | 6,82            | 5,67          | 132            |
| 18/3                       | Рагу из овощей                                             | 140      | 2,0            | 3,2             | 11,9          | 84,1           |
| 6/10                       | Компот из сухофруктов                                      | 200      | 0,37           | 0,02            | 13,7          | 72             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                             | 40       | 2,64           | 0,48            | 13,36         | 69,5           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>16,8</b>    | <b>17,83</b>    | <b>65,46</b>  | <b>538,60</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 4/7                        | Рыба тушеная, с овощами                                    | 200      | 19,38          | 10,44           | 8,1           | 215,3          |
| 10/10                      | Чай                                                        | 200      | 0,0            | 0,0             | 6,8           | 35             |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)                  | 30       | 1,65           | 0,15            | 12,3          | 58,3           |
| 7.208                      | Кондитерские изделия в ассортименте <sup>2</sup>           | 25       | 0,0047         | 0,00095         | 0,00          | 27,25          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>21,0347</b> | <b>10,59095</b> | <b>27,2</b>   | <b>335,85</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                            |          | <b>49,5347</b> | <b>40,53095</b> | <b>153,64</b> | <b>1335,43</b> |

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18**

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а, тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский  
сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко

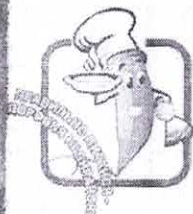
Приказ № 392 от «09» декабря 2024 г.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

| № тех.<br>карты            | Наименование блюд                                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                             |             |              |              |                |                |
| 21/2                       | Суп молочный с лапшой, со сливочным маслом                  | 200         | 3,4          | 3,7          | 12,0           | 95             |
| 13/10                      | Кофейный напиток с молоком                                  | 200         | 3,0          | 2,9          | 13,4           | 89             |
| 7.035                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом         | 30/4        | 3,9          | 7,7          | 23,5           | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                             |             |              |              |                |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup>  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8            | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                             |             | <b>10,7</b>  | <b>14,3</b>  | <b>58,7</b>    | <b>317,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                             |             |              |              |                |                |
| 28/1                       | Салат из отварного картофеля с морковью и репчатым луком    | 50          | 0,78         | 3,4          | 5,33           | 57             |
| 31/2                       | Суп крестьянский с крупой (пшено, рис), капустой и сметаной | 200         | 1,8          | 4,4          | 10,1           | 88             |
| 12/8                       | Гуляш из мяса                                               | 80          | 14,7         | 15,7         | 3,5            | 214,0          |
| 7.142                      | Каша перловая                                               | 120         | 8,6          | 6,8          | 37,80          | 250            |
| 7.493/1                    | Компот из замороженных ягод                                 | 200         | 0,1          | 0            | 24,5           | 96,00          |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                              | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36          | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                             |             | <b>28,62</b> | <b>30,78</b> | <b>94,59</b>   | <b>774,51</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                             |             |              |              |                |                |
| 3/6                        | Омлет с зеленым горошком                                    | 200         | 12,76        | 9,84         | 16,28          | 206            |
| 79/1                       | Кисло - молочные продукты в ассортименте <sup>1</sup>       | 200         | 5,2          | 5,8          | 8,5            | 108,4          |
| 8/12                       | Сдоба домашняя                                              | 50          | 4,38         | 3,26         | 27,02          | 168            |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                  | 30          | 1,65         | 0,15         | 12,3           | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                             |             | <b>23,99</b> | <b>19,05</b> | <b>64,1</b>    | <b>540,7</b>   |
| <b>Итого за день</b>       |                                                             |             | <b>63,31</b> | <b>64,13</b> | <b>217,39</b>  | <b>1632,39</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а. тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).



**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко

Приказ № 393 от «09» февраля 2024 г.

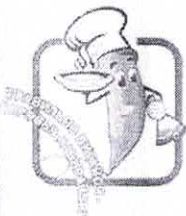
**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

| № тех. карты               | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г       | Жиры, г         | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 11/4                       | Каша пшеничная со сливочным маслом                         | 200      | 6,53           | 5,97            | 31,23         | 186            |
| 14/10                      | Какао на молоке                                            | 200      | 2,9            | 2,61            | 17,18         | 135            |
| 7.034                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом, сыром | 30/4/10  | 3,1            | 1,8             | 8,8           | 137            |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup> | 100      | 0,4            | 0,4             | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>12,93</b>   | <b>10,78</b>    | <b>67,01</b>  | <b>500,68</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 20/1                       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом             | 50       | 0,69           | 4,13            | 3,4           | 54             |
| 14/2                       | Суп овощной со сметаной                                    | 200      | 1,2            | 3,9             | 6,2           | 65,3           |
| 4/9                        | Плов из мяса куры                                          | 200      | 19,14          | 17,45           | 32,95         | 380            |
| 5/10                       | Компот из чернослива и яблок                               | 200      | 0,3            | 0,0             | 18,4          | 71             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                             | 40       | 2,64           | 0,48            | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>23,97</b>   | <b>25,96</b>    | <b>74,31</b>  | <b>639,81</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 8/3                        | Капуста тушеная                                            | 200      | 4,2            | 3,42            | 16,28         | 154            |
| 12/10                      | Чай с молоком                                              | 200      | 0,00           | 0,00            | 6,8           | 65             |
| 7.307                      | Кондитерские изделия в ассортименте <sup>2</sup>           | 25       | 0,0047         | 0,00095         | 0,0           | 27,25          |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                 | 30       | 1,65           | 0,15            | 12,3          | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>5,8547</b>  | <b>3,57095</b>  | <b>35,38</b>  | <b>304,55</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                            |          | <b>42,7547</b> | <b>40,31095</b> | <b>176,70</b> | <b>1445,04</b> |

Пряник, печенье

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а. тел./факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).



**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский  
сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко

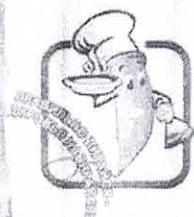
Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

| № тех. карты               | Наименование блюд                                                      | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                                        |          |              |              |               |                |
| 16/4                       | Каша «ассорти»                                                         | 200      | 5,0          | 5,9          | 25,6          | 175            |
| 13/10                      | Кофейный напиток на молоке                                             | 200      | 2,3          | 2,2          | 10,0          | 89             |
| 7.035                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом                    | 30/4     | 3,9          | 7,7          | 23,5          | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                                        |          |              |              |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup>             | 100      | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                                        |          | <b>11,6</b>  | <b>16,2</b>  | <b>68,9</b>   | <b>397,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                                        |          |              |              |               |                |
| 10/1                       | Салат из моркови с растительным маслом                                 | 50       | 0,57         | 3,31         | 5,49          | 54             |
| 6/2                        | Щи вегетарианские со сметаной                                          | 200      | 1,6          | 2,6          | 6,5           | 55             |
| 37/8<br>3/11               | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с соусом молочным | 200      | 14,16        | 14,14        | 27,31         | 318,34         |
| 5/10                       | Компот из яблок и изюма                                                | 200      | 0,3          | 0,0          | 18,4          | 71             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                                         | 40       | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                                        |          | <b>19,27</b> | <b>20,53</b> | <b>71,06</b>  | <b>567,85</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                                        |          |              |              |               |                |
| 19/5,<br>1/5               | Суфле творожное с джемом                                               | 200      | 29,42        | 24,22        | 27,4          | 385            |
| 12/10                      | Чай с молоком                                                          | 200      | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 7.208                      | Кондитерские изделия в ассортименте <sup>2</sup>                       | 25       | 0,0047       | 0,00095      | 0,0           | 27,25          |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                             | 30       | 1,65         | 0,15         | 12,3          | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                                        |          | <b>31,07</b> | <b>24,37</b> | <b>48,8</b>   | <b>505,55</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                        |          | <b>61,94</b> | <b>61,1</b>  | <b>188,76</b> | <b>1470,58</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а . тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).



### УТВЕРЖДЕНО

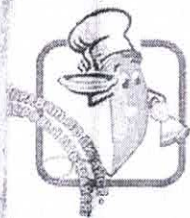
И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18  
О.В.Шаройко  
Приказ № 393 от «09» декабря 2024г.

### ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты               | Наименование блюд                                            | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                              |          |              |              |               |                |
| 14/4                       | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200      | 6,0          | 5,3          | 30,7          | 195            |
| 12/10                      | Чай                                                          | 200      | 0,0          | 0,0          | 6,8           | 35             |
| 7.035                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом          | 30/4     | 2,0          | 3,9          | 11,8          | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                              |          |              |              |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup>   | 100      | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                              |          | <b>8,4</b>   | <b>9,6</b>   | <b>59,1</b>   | <b>363,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                              |          |              |              |               |                |
| 27/1                       | Салат из отварного картофеля с кукурузой                     | 50       | 0,92         | 3,44         | 6,11          | 82             |
| 2/2                        | Борщ                                                         | 200      | 1,7          | 4,3          | 10,3          | 87             |
| 21/8                       | Тефтели из мяса в молочном соусе                             | 60       | 6,65         | 6,82         | 5,67          | 142            |
| 43/3                       | Лапша отварная                                               | 140      | 3,7          | 3,4          | 37,1          | 197            |
| 15/10                      | Напиток из шиповника                                         | 200      | 0,3          | 0,0          | 18,4          | 71             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                               | 40       | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                              |          | <b>15,91</b> | <b>18,44</b> | <b>90,94</b>  | <b>648,51</b>  |
| <b>Уплотняющий полдник</b> |                                                              |          |              |              |               |                |
| 14/5, 12/11                | Творожная запеканка с рисом со сгущенным молоком             | 200      | 21,75        | 14,84        | 28,17         | 385            |
| 10/0                       | Кисло-молочные продукты в ассортименте <sup>1</sup>          | 200      | 5,2          | 5,8          | 8,5           | 108,4          |
| 17/12                      | Пирожок с джемом                                             | 35       | 2,2          | 1,6          | 14,4          | 81             |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                   | 30       | 1,65         | 0,15         | 12,3          | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                              |          | <b>30,8</b>  | <b>22,39</b> | <b>63,37</b>  | <b>632,7</b>   |
| <b>Итого за день</b>       |                                                              |          | <b>55,11</b> | <b>50,43</b> | <b>213,41</b> | <b>1644,39</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а . тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).



**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18  
О.В.Шаройко  
Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.

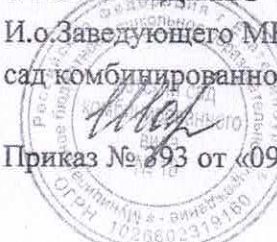
**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

| № тех. карты               | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г       | Жиры, г         | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 5/4                        | Каша манная с молоком со сливочным маслом                  | 200      | 5,3            | 5,1             | 27,5          | 178            |
| 14/10                      | Какао на молоке                                            | 200      | 3,9            | 3,5             | 22,9          | 135            |
| 7.034                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом, сыром | 30/4/10  | 4,9            | 2,9             | 14            | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup> | 100      | 0,4            | 0,4             | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>14,5</b>    | <b>11,9</b>     | <b>74,2</b>   | <b>446,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 14/1                       | Салат из свежих овощей                                     | 50       | 0,81           | 3,31            | 5,37          | 55             |
| 5/2                        | Свекольник со сметаной                                     | 200      | 1,7            | 4,4             | 11,7          | 93             |
| 14/8                       | Котлеты из мяса                                            | 60       | 8,53           | 8,32            | 3,86          | 146            |
| 8/3                        | Капуста тушеная                                            | 140      | 3,5            | 2,9             | 13,6          | 124            |
| 6/10                       | Компот из сухофруктов                                      | 200      | 0,5            | 0,0             | 18,3          | 72             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                             | 40       | 2,64           | 0,48            | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>17,68</b>   | <b>19,41</b>    | <b>66,19</b>  | <b>559,51</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 5/7                        | Рыба порционная жареная                                    | 80       | 13,3           | 2,3             | 2,8           | 135            |
| 3/3                        | Картофельное пюре                                          | 120      | 2,67           | 3,66            | 17,89         | 115            |
| 10/10                      | Чай                                                        | 200      | 0,0            | 0,0             | 9,1           | 65             |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                 | 30       | 1,65           | 0,15            | 12,3          | 58,3           |
| 7.307                      | Кондитерские изделия в ассортименте <sup>2</sup>           | 25       | 0,0047         | 0,00095         | 0,00          | 27,25          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>17,6247</b> | <b>6,11095</b>  | <b>42,09</b>  | <b>400,55</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                            |          | <b>49,8047</b> | <b>37,42095</b> | <b>182,48</b> | <b>1406,24</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а . тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский  
сад комбинированного вида № 18  
  
О.В.Шаройко  
Приказ № 893 от «09» декабря 2024 г.

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

| № тех. карты               | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                            |          |              |              |               |                |
| 14/4                       | Каша ячневая                                               | 200      | 6*           | 5,3          | 30,7          | 165            |
| 14/10                      | Какао с молоком                                            | 200      | 3,9          | 3,5          | 22,9          | 135            |
| 7.035                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом        | 30/4/10  | 5,0          | 6,6          | 14,1          | 137            |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                            |          |              |              |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup> | 100      | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>15,3</b>  | <b>15,8</b>  | <b>77,5</b>   | <b>479,68</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                            |          |              |              |               |                |
| 20/1                       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом             | 50       | 0,69         | 4,13         | 3,4           | 64             |
| 16/2                       | Суп крестьянский с крупой и сметаной                       | 200      | 1,8          | 4,4          | 10,1          | 88             |
| 32/8<br>1/11               | Голубцы с мясом и с рисом с соусом молочным                | 200      | 15,92        | 10,96        | 11,31         | 246,34         |
| 4/10                       | Компот из изюма и кураги                                   | 200      | 0,3          | 0,0          | 18,4          | 71             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                             | 40       | 2,6          | 0,5          | 13,4          | 69,5           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>21,31</b> | <b>19,99</b> | <b>56,61</b>  | <b>538,84</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                            |          |              |              |               |                |
| 2/6                        | Омлет паровой                                              | 200      | 19,52        | 26,3         | 3,48          | 302            |
| 12/10                      | Чай с молоком                                              | 200      | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             |
| 9/12                       | Пирожок с картофелем                                       | 70       | 4,45         | 3,21         | 23,72         | 142            |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)                 | 30       | 1,65         | 0,15         | 12,3          | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>27,02</b> | <b>31,06</b> | <b>50,7</b>   | <b>563,3</b>   |
| <b>Итого за день</b>       |                                                            |          | <b>63,63</b> | <b>66,85</b> | <b>184,81</b> | <b>1581,82</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а . тел. /факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский  
сад комбинированного вида № 18  
О.В.Шаройко  
Приказ № 392 от «09» декабря 2024 г.

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

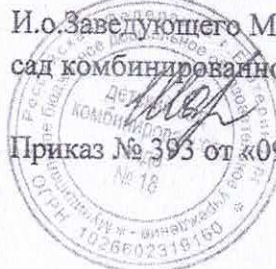
| № тех. карты               | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г       | Жиры, г         | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 11/4                       | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом                | 200      | 6,5            | 6,0             | 31,2          | 206            |
| 13/10                      | Кофейный напиток с молоком                                 | 200      | 3,0            | 2,9             | 13,4          | 89             |
| 7.035                      | Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом        | 30/4     | 3,9            | 7,7             | 23,5          | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте <sup>3</sup> | 100      | 0,4            | 0,4             | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>13,8</b>    | <b>17</b>       | <b>77,9</b>   | <b>428,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 15/1                       | Салат из свежих овощей                                     | 50       | 0,81           | 3,31            | 5,37          | 55             |
| 6/2                        | Щи со сметаной                                             | 200      | 1,5            | 2,5             | 6,0           | 53             |
| 3/9                        | Овощи, тушеные с курой                                     | 200      | 21,42          | 21,52           | 19,14         | 292            |
| 7.024                      | Кисель из замороженных ягод или «Витошка»                  | 200      | 0,1            | 0               | 24,5          | 96,00          |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с добавлением йода                             | 40       | 2,64           | 0,48            | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>26,47</b>   | <b>27,81</b>    | <b>68,37</b>  | <b>565,51</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                            |          |                |                 |               |                |
| 21/2                       | Суп молочный с крупой                                      | 200      | 3,4            | 3,7             | 12,0          | 115,0          |
| 79/1                       | Кисло-молочный продукт в ассортименте <sup>1</sup>         | 200      | 5,2            | 5,8             | 8,5           | 108,4          |
| 7.208                      | Кондитерские изделия в ассортименте <sup>2</sup>           | 25       | 0,0047         | 0,00095         | 0,0           | 27,25          |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»                 | 30       | 1,65           | 0,15            | 12,3          | 58,3           |
| <b>Итого</b>               |                                                            |          | <b>10,2547</b> | <b>9,65095</b>  | <b>32,8</b>   | <b>308,95</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                            |          | <b>50,5247</b> | <b>54,46095</b> | <b>179,07</b> | <b>1302,64</b> |

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а . тел. /факс: (343)245-01-27 Email: [mdou18@eduekb.ru](mailto:mdou18@eduekb.ru).

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.Заведующего МБДОУ – детский  
сад комбинированного вида № 18  
О.В.Шаройко  
Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.



**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

| № тех.<br>карты            | Наименование блюд                                                | Выход,<br>г | Белки,<br>г    | Жиры,<br>г      | Углеводы,<br>г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                                  |             |                |                 |                |                |
| 16/4                       | Каша «ассорти»                                                   | 200         | 5,0            | 5,9             | 25,6           | 175            |
| 13/10                      | Кофейный напиток на<br>молоке                                    | 200         | 3,0            | 2,9             | 13,4           | 89             |
| 7.034                      | Батон (Золотинка с В-<br>каротином) со<br>сливочным маслом       | 30/4        | 3,9            | 7,7             | 23,5           | 90,5           |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                                                  |             |                |                 |                |                |
| 19/10                      | Сок, фруктовое пюре<br>или фрукты в<br>ассортименте <sup>3</sup> | 100         | 0,4            | 0,4             | 9,8            | 42,68          |
| <b>Итого</b>               |                                                                  |             | <b>36,7</b>    | <b>35,2</b>     | <b>74,1</b>    | <b>397,18</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                                  |             |                |                 |                |                |
| 10/1                       | Салат из моркови                                                 | 50          | 0,57           | 3,31            | 5,49           | 54             |
| 2/2                        | Борщ со сметаной                                                 | 200         | 1,7            | 4,3             | 10,3           | 87             |
| 3/8                        | Мясо, тушеное с<br>овощами                                       | 200         | 15,7           | 15,7            | 19,8           | 285            |
| 4/10                       | Компот из кураги и<br>изюма                                      | 200         | 0,3            | 0,0             | 18,4           | 71             |
| 8/13                       | Хлеб ржаной с<br>добавлением йода                                | 40          | 2,64           | 0,48            | 13,36          | 69,51          |
| <b>Итого</b>               |                                                                  |             | <b>20,91</b>   | <b>23,79</b>    | <b>67,35</b>   | <b>566,51</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                                  |             |                |                 |                |                |
| 19/5,<br>1/1/5             | Суфле творожное с<br>джемом                                      | 200         | 29,4           | 24,2            | 27,4           | 385            |
| 10/10                      | Чай                                                              | 200         | 5,3            | 3,9             | 32,4           | 35             |
| 7/13                       | Хлеб пшеничный (с<br>добавлением «Валетек-8»)                    | 30          | 1,65           | 0,15            | 12,3           | 58,3           |
| 7.307                      | Кондитерские изделия<br>в ассортименте <sup>2</sup>              | 25          | 0,0047         | 0,00095         | 0,00           | 27,25          |
| <b>Итого</b>               |                                                                  |             | <b>36,3547</b> | <b>28,25095</b> | <b>72,1</b>    | <b>505,55</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                  |             | <b>93,9647</b> | <b>87,24095</b> | <b>213,55</b>  | <b>1469,24</b> |