*МБДОУ "Красносельский д/с"*

# МЕНЮ

**27 октября 2026 г.**

## САД--12

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | 208 КРАСНОЕ | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,42 | 7,32 | 35,38 | 237,80 | 0,61 |
| | 304 КРАСНОЕ | КАКАО НА МОЛОКЕ | 180 | 3,81 | 3,15 | 12,74 | 95,25 | 0,62 |
| 2018 | 1 КРАСНОЕ | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/30/10 | 7,04 | 5,67 | 13,00 | 131,34 | 0,00 |
| **Итого** | | | **440** | **18,27** | **16,14** | **61,12** | **464,39** | **1,23** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | КРАСНОЕ | ФРУКТ (груша) | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,59 | 2,00 |
| **Итого** | | | **100** | **0,39** | **0,29** | **9,99** | **45,59** | **2,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 13 КРАСНОЕ | ТОМАТ СВЕЖИЙ | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 6,12 | 5,64 | 28,83 | 190,48 | 3,31 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 13,34 | 22,90 | 26,74 | 366,44 | 0,84 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,59 | 0,24 | 15,21 | 76,68 | 72,00 |
| | КРАСНОЕ | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,50 | 0,00 |
| **Итого** | | | **620** | **24,30** | **30,43** | **92,03** | **763,10** | **76,15** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | |
| 2002 | 130 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 120/30 | 9,73 | 8,89 | 58,31 | 352,21 | 0,34 |
| | КРАСНОЕ | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 60 | 0,13 | 0,12 | 0,01 | 1,52 | 0,00 |
| 2018 | 296 КРАСНОЕ | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 1,04 |
| **Итого** | | | **410** | **15,49** | **13,86** | **67,63** | **458,49** | **1,38** |
| **Всего** | | | | **58,45** | **60,72** | **230,77** | **1 731,57** | **80,76** |

*МБДОУ "Красносельский д/с"*

# МЕНЮ

**27 октября 2026 г.**

## САД-10,5

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | 208 КРАСНОЕ | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6,32 | 7,06 | 26,24 | 194,51 | 0,61 |
| | 304 КРАСНОЕ | КАКАО НА МОЛОКЕ | 180 | 3,24 | 2,67 | 11,81 | 84,77 | 0,52 |
| 2018 | 1 КРАСНОЕ | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/30/10 | 9,19 | 7,91 | 9,75 | 147,10 | 0,00 |
| **Итого** | | | **440** | **18,75** | **17,64** | **47,80** | **426,38** | **1,13** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | КРАСНОЕ | ФРУКТ (груша) | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,60 | 2,00 |
| **Итого** | | | **100** | **0,39** | **0,29** | **9,99** | **45,60** | **2,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 13 КРАСНОЕ | ТОМАТ СВЕЖИЙ | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 6,34 | 5,71 | 30,17 | 197,39 | 3,36 |
| | 38 КРАСНОЕ | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | 10,82 | 12,15 | 25,83 | 255,87 | 0,60 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,49 | 0,20 | 13,10 | 65,60 | 60,00 |
| | КРАСНОЕ | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,50 | 0,00 |
| **Итого** | | | **590** | **21,90** | **19,71** | **90,35** | **648,36** | **63,96** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | |
| 2002 | 130 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 100/30 | 8,66 | 8,61 | 51,24 | 317,12 | 0,30 |
| | КРАСНОЕ | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 60 | 0,13 | 0,12 | 0,01 | 1,52 | 0,00 |
| 2018 | 296 КРАСНОЕ | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 | 0,94 |
| **Итого** | | | **370** | **13,85** | **13,10** | **59,63** | **412,92** | **1,24** |
| **Всего** | | | | **54,89** | **50,74** | **207,77** | **1 533,26** | **68,33** |

*МБДОУ "Красносельский д/с"*

# МЕНЮ

**27 октября 2026 г.**

## ЯСЛИ-10,5

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | 208 КРАСНОЕ | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,44 | 4,87 | 16,20 | 126,97 | 0,51 |
| 2018 | 304 КРАСНОЕ | КАКАО НА МОЛОКЕ | 170 | 2,67 | 2,24 | 8,80 | 66,69 | 0,45 |
| 2018 | 1 КРАСНОЕ | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/20/10 | 5,84 | 4,23 | 17,09 | 129,98 | 0,00 |
| **Итого** | | | **380** | **12,95** | **11,34** | **42,09** | **323,64** | **0,96** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | | ФРУКТ (груша) | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,59 | 2,00 |
| **Итого** | | | **100** | **0,39** | **0,29** | **9,99** | **45,59** | **2,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 13 КРАСНОЕ | ТОМАТ СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 4,56 | 3,59 | 22,12 | 138,93 | 2,76 |
| | 38 КРАСНОЕ | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 110 | 7,50 | 8,55 | 21,72 | 193,78 | 0,43 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,40 | 0,16 | 12,12 | 59,02 | 48,00 |
| | КРАСНОЕ | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,40 | 1,32 | 17,00 | 103,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **490** | **15,86** | **13,62** | **72,96** | **495,33** | **51,19** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | |
| 2002 | 130 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 70/30 | 9,51 | 4,70 | 59,33 | 317,49 | 0,18 |
| | КРАСНОЕ | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 60 | 0,13 | 0,12 | 0,01 | 1,52 | 0,00 |
| 2018 | 296 КРАСНОЕ | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,78 |
| **Итого** | | | **310** | **13,86** | **8,46** | **66,32** | **397,58** | **0,96** |
| **Всего** | | | | **43,06** | **33,71** | **191,36** | **1 262,14** | **55,11** |