МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

28 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								
	109/185 КРАСНОЕ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,34	6,65	30,90	208,48	0,61
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,24	2,43	13,96	94,18	0,52
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**13,27**	**10,63**	**70,86**	**435,74**	**1,13**
II Завтрак								
2008		Фрукт (яблоки)	90	0,35	0,35	8,56	41,03	3,60
Итого			**90**	**0,35**	**0,35**	**8,56**	**41,03**	**3,60**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	0,18	4,18	1,88	46,19	0,30
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	3,79	6,13	12,08	119,01	5,11
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,12	4,22	21,52	136,85	10,50
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/50/20	15,37	8,75	14,26	197,90	0,39
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,87	0,07	16,03	69,34	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**750**	**27,85**	**26,46**	**87,33**	**714,31**	**16,31**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,09	6,78	7,12	92,75	2,23
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	150/5	3,01	6,39	6,20	94,85	0,52
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	8,84	37,05	1,28
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**455**	**7,86**	**14,73**	**48,16**	**357,73**	**4,03**
Всего				**49,33**	**52,17**	**214,91**	**1 548,81**	**25,07**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

28 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								
	109/185 КРАСНОЕ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,03	5,91	28,84	192,49	0,61
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,24	2,43	13,96	94,18	0,52
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**12,96**	**9,89**	**68,80**	**419,75**	**1,13**
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	90	0,35	0,35	8,56	41,04	3,60
Итого			**90**	**0,35**	**0,35**	**8,56**	**41,04**	**3,60**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	0,16	3,53	1,63	39,12	0,25
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	2,91	5,53	11,13	106,21	4,68
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,87	3,85	19,86	125,91	9,69
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40/20	14,23	7,90	13,40	182,01	0,36
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,73	0,06	14,49	62,30	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**710**	**25,42**	**23,98**	**82,07**	**660,57**	**14,99**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	0,90	2,91	5,93	52,57	1,86
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	120/5	2,14	4,57	8,46	83,93	0,36
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	6,98	29,39	1,14
Итого			**395**	**6,79**	**9,04**	**47,37**	**298,97**	**3,36**
Всего				**45,52**	**43,26**	**206,80**	**1 420,33**	**23,08**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

28 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								
	109/185 КРАСНОЕ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,30	5,70	17,31	137,83	0,51
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,99	2,29	12,73	86,42	0,49
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**350**	**10,05**	**9,15**	**49,54**	**324,06**	**1,00**
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	90	0,35	0,35	8,56	41,03	3,60
Итого			**90**	**0,35**	**0,35**	**8,56**	**41,03**	**3,60**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,13	2,80	1,24	30,81	0,20
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,06	6,57	10,09	112,03	4,28
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	7	0,19	1,02	0,21	10,86	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,64	3,56	18,21	115,74	8,88
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/50/10	14,14	7,84	12,77	178,62	0,36
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,58	0,05	12,95	55,26	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,00
Итого			**617**	**24,14**	**23,16**	**72,47**	**606,92**	**13,73**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,72	3,88	4,77	56,10	1,49
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	110/5	2,24	5,40	4,10	74,47	0,38
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	6,49	27,21	0,96
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**335**	**5,77**	**10,45**	**34,86**	**257,59**	**2,83**
Всего				**40,31**	**43,11**	**165,43**	**1 229,60**	**21,16**