МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

25 ноября 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		СОК	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**90,00**	**0,00**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	0,18	4,17	1,87	46,02	0,30
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	3,79	6,13	12,08	119,10	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	136,91	10,50
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/50/20	15,36	8,75	14,26	197,82	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**	**27,84**	**26,45**	**87,32**	**714,21**	**16,31**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,09	6,78	7,11	92,73	2,23
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	150/5	3,01	6,37	6,20	94,71	0,52
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	8,83	37,02	1,28
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**455**	**7,86**	**14,71**	**48,14**	**357,54**	**4,03**
Всего				**48,97**	**51,79**	**226,32**	**1 597,49**	**21,47**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

25 ноября 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		СОК	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**90,00**	**0,00**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	0,16	3,52	1,56	38,75	0,25
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	2,92	5,52	11,09	105,92	4,69
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,87	3,90	19,85	126,33	9,69
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40/20	14,22	7,89	13,35	181,61	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**	**24,00**	**81,90**	**659,93**	**15,00**
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	4,55	8,47	83,74	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**	**9,02**	**47,38**	**298,78**	**3,36**
Всего				**45,17**	**42,91**	**218,08**	**1 468,46**	**19,49**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

25 ноября 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	5,71	17,32	137,88	0,51
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,99	2,29	12,76	86,50	0,49
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**350**	**10,05**	**9,16**	**49,58**	**324,19**	**1,00**
II Завтрак								
2008		СОК	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**90,00**	**0,00**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,13	2,85	1,25	31,30	0,20
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,06	6,57	10,12	112,08	4,27
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	7	0,19	1,02	0,21	10,86	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,64	3,59	18,22	116,08	8,88
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/50/10	14,14	7,85	12,79	178,75	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**	**23,25**	**72,54**	**607,93**	**13,72**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,72	3,88	4,75	56,01	1,49
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	110/5	2,24	5,41	4,11	74,52	0,38
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	6,49	27,24	0,97
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**335**	**5,77**	**10,46**	**34,85**	**257,58**	**2,84**
Всего				**39,96**	**42,87**	**176,97**	**1 279,70**	**17,56**