МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

15 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,53	5,66	9,02	97,72	0,46
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**420**	**11,85**	**12,06**	**44,33**	**335,56**	**1,50**
II Завтрак								
2008		Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,54	4,87	54,54	2,28
2018	58 КРАСНОЕ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,64	2,40	12,53	78,61	5,04
	КРАСНОЕ 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130/5	9,66	4,56	56,55	306,10	0,00
	277 КРАСНОЕ	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/35/35	15,51	15,07	14,87	256,92	0,66
2018	310 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,23	12,48	54,44	2,40
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**745**	**32,11**	**27,45**	**122,55**	**880,11**	**10,38**
Уплотнённый полдник								
2008	12 КРАСНОЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й вариант)	130/30	17,70	21,94	21,34	354,06	2,86
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	1,53	10,67	63,96	0,35
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,60	2,60	13,40	84,00	0,00
Итого			**480**	**24,77**	**27,62**	**71,41**	**635,10**	**3,21**
Всего				**69,13**	**67,53**	**248,09**	**1 897,77**	**25,09**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

15 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,53	5,66	9,02	97,73	0,46
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**11,28**	**11,58**	**43,40**	**325,09**	**1,40**
II Завтрак								
2008		Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,52	1,90
2018	58 КРАСНОЕ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,64	6,01	12,55	111,32	5,06
	КРАСНОЕ 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120/5	9,75	4,85	57,07	311,13	0,00
	277 КРАСНОЕ	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/30/30	17,07	16,24	16,34	279,53	0,74
2018	310 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,23	15,38	66,06	2,40
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**705**	**33,63**	**31,94**	**126,64**	**943,06**	**10,10**
Уплотнённый полдник								
2008	12 КРАСНОЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й вариант)	120/30	16,60	20,59	20,02	332,19	2,68
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,27	1,10	11,78	62,27	0,26
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,60	2,60	13,40	84,00	0,00
Итого			**440**	**23,16**	**25,84**	**71,20**	**611,54**	**2,94**
Всего				**68,47**	**69,76**	**251,04**	**1 926,69**	**24,44**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

15 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,12	4,96	8,32	86,98	0,38
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**350**	**9,66**	**10,24**	**35,74**	**275,84**	**1,26**
II Завтрак								
2008		Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,38	3,25	36,52	1,52
2018	58 КРАСНОЕ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,34	1,31	10,30	58,70	4,13
	КРАСНОЕ 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110/4	5,87	3,81	34,25	194,95	0,00
	277 КРАСНОЕ	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/25/25	11,45	12,16	6,92	182,77	0,65
2018	310 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,21	0,21	12,01	52,17	2,20
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,00
Итого			**594**	**22,82**	**21,19**	**83,73**	**628,71**	**8,50**
Уплотнённый полдник								
2008	12 КРАСНОЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й вариант)	110/30	15,48	19,12	18,59	308,84	2,51
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,06	0,91	8,53	46,75	0,22
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,60	2,60	13,40	84,00	0,00
Итого			**380**	**20,90**	**23,79**	**60,02**	**539,40**	**2,73**
Всего				**53,78**	**55,62**	**189,29**	**1 490,95**	**22,49**