МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

26 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								
	324 КРАСНОЕ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	2,59	5,36	9,10	95,54	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	10,97	74,23	0,49
2018	1 КРАСНОЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/30/10	2,95	8,45	20,24	169,10	0,00
Итого			**440**	**8,07**	**15,99**	**40,31**	**338,87**	**0,96**
II Завтрак								
	КРАСНОЕ	СОК	200	0,00	0,00	19,40	87,30	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**19,40**	**87,30**	**0,00**
Обед								
	КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,71	5,81	3,41	72,25	2,35
2018	57 КРАСНОЕ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,63	1,37	4,51	33,01	2,16
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,24	13,34	16,52	243,23	8,52
2018	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			**630**	**21,33**	**23,86**	**58,48**	**547,95**	**15,44**
Уплотнённый полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	2,28	5,66	20,23	141,00	0,13
2025	2 КРАСНОЕ	ПОВИДЛО	40	0,00	0,00	24,40	97,60	0,20
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,05	15,10	61,80	1,20
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
2008		ВАФЛИ	15	0,54	4,70	8,67	79,05	0,00
Итого			**445**	**6,62**	**11,96**	**94,40**	**512,53**	**1,53**
Всего				**36,02**	**51,81**	**212,59**	**1 486,65**	**17,93**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

26 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								
	324 КРАСНОЕ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	3,43	6,07	10,49	111,11	0,62
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,09	2,67	11,90	84,71	0,59
2018	1 КРАСНОЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/30/10	2,86	8,19	19,64	164,02	0,00
Итого			**440**	**9,38**	**16,93**	**42,03**	**359,84**	**1,21**
II Завтрак								
	КРАСНОЕ	СОК	200	0,00	0,00	19,40	87,30	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**19,40**	**87,30**	**0,00**
Обед								
	КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,43	4,85	2,84	60,21	1,96
2018	57 КРАСНОЕ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,63	5,84	4,51	73,22	2,16
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	8	0,21	1,16	0,25	12,42	0,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	12,71	14,82	17,25	253,23	8,86
2018	310 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,23	12,48	54,43	2,40
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**598**	**19,46**	**28,55**	**58,58**	**583,01**	**15,39**
Уплотнённый полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	110	1,70	4,13	14,92	103,74	0,09
2025	2 КРАСНОЕ	ПОВИДЛО	40	0,00	0,00	24,40	97,60	0,20
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,10	0,05	13,56	55,50	1,08
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
2008		ВАФЛИ	15	0,54	4,70	8,67	79,05	0,00
Итого			**385**	**6,03**	**10,43**	**87,55**	**468,97**	**1,37**
Всего				**34,87**	**55,91**	**207,56**	**1 499,12**	**17,97**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

26 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								
	324 КРАСНОЕ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	2,15	4,43	5,03	69,09	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,87	2,47	9,31	71,65	0,55
2018	1 КРАСНОЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/20/10	1,71	6,89	11,51	114,98	0,00
Итого			**380**	**6,73**	**13,79**	**25,85**	**255,72**	**0,94**
II Завтрак								
	КРАСНОЕ	СОК	200	0,00	0,00	19,40	87,30	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**19,40**	**87,30**	**0,00**
Обед								
	КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,16	3,88	2,33	48,46	1,60
2018	57 КРАСНОЕ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,57	1,17	3,96	28,85	1,89
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	7	0,19	1,02	0,21	10,86	0,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	13,99	12,77	10,68	213,58	5,56
2018	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			**497**	**19,52**	**20,37**	**46,19**	**457,52**	**11,26**
Уплотнённый полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	1,52	3,72	13,44	93,41	0,09
2025	2 КРАСНОЕ	ПОВИДЛО	40	0,00	0,00	24,40	97,60	0,20
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,08	0,04	15,29	62,29	0,90
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
2008		ВАФЛИ	15	0,54	4,70	8,67	79,05	0,00
Итого			**335**	**4,90**	**9,62**	**81,30**	**432,16**	**1,19**
Всего				**31,15**	**43,78**	**172,74**	**1 232,70**	**13,39**