МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

30 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								
2018	207 КРАСНОЕ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,21	6,19	35,63	219,54	0,50
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**	**12,14**	**10,17**	**75,59**	**446,80**	**1,02**
II Завтрак								
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			**200**	**5,63**	**4,85**	**9,31**	**104,76**	**1,04**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,31	2,12	15,99	92,50	5,40
2025	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	11,80	13,36	23,59	261,89	11,90
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,87	0,07	16,03	69,34	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00
Итого			**620**	**18,76**	**16,16**	**77,13**	**531,53**	**20,30**
Уплотнённый полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,68	5,91	4,13	72,66	2,09
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,74	2,90	5,79	88,78	0,68
	КРАСНОЕ	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	0,13	0,12	0,01	1,52	0,00
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	6,92	28,63	0,77
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,80	1,60	26,80	137,20	0,00
Итого			**430**	**14,39**	**10,53**	**43,65**	**328,79**	**3,54**
Всего				**50,92**	**41,71**	**205,68**	**1 411,88**	**25,90**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

30 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								
2018	207 КРАСНОЕ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,29	6,69	27,75	193,11	0,62
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,52	2,67	17,32	111,03	0,57
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**12,50**	**10,91**	**71,07**	**437,22**	**1,19**
II Завтрак								
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			**200**	**5,63**	**4,85**	**9,31**	**104,76**	**1,04**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2018	63 КРАСНОЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,32	5,78	16,01	125,69	5,42
2025	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	130	10,23	11,54	20,44	226,52	10,31
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,73	0,06	13,84	59,72	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**590**	**17,93**	**19,08**	**72,39**	**547,93**	**18,23**
Уплотнённый полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,74	4,94	4,41	65,55	2,15
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	11,22	2,61	5,48	90,68	0,82
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,26	25,90	0,69
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**330**	**15,69**	**9,10**	**42,15**	**315,21**	**3,66**
Всего				**51,75**	**43,94**	**194,92**	**1 405,12**	**24,12**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

30 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								
2018	207 КРАСНОЕ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,29	5,25	15,50	122,86	0,41
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,73	2,07	10,49	74,21	0,44
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**350**	**8,78**	**8,48**	**45,49**	**296,88**	**0,85**
II Завтрак								
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			**200**	**5,63**	**4,85**	**9,31**	**104,76**	**1,04**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2018	63 КРАСНОЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,01	1,59	13,85	77,99	4,75
2025	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	110	8,66	9,72	17,28	191,44	8,72
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			**490**	**14,97**	**12,72**	**61,76**	**433,49**	**15,47**
Уплотнённый полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,43	2,97	2,76	39,72	1,40
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,97	2,05	4,15	63,32	0,49
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,03	0,00	6,88	28,24	0,58
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**270**	**10,19**	**6,18**	**33,29**	**231,09**	**2,47**
Всего				**39,57**	**32,23**	**149,85**	**1 066,22**	**19,83**