МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

20 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								
2018	207 КРАСНОЕ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,21	6,19	35,63	219,54	0,50
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	10,97	74,23	0,49
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**11,43**	**9,92**	**72,60**	**426,85**	**0,99**
II Завтрак								
2024	1 Красное	ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28
Итого			**100**	**2,72**	**2,43**	**4,37**	**54,81**	**0,28**
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	3,68	5,54	11,94	112,74	5,11
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15 %	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	145 КРАСНОЕ	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	15,12	17,53	17,76	289,71	7,59
2024	372 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			**570**	**23,55**	**26,41**	**63,74**	**601,91**	**15,11**
Уплотнённый полдник								
	КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,71	5,81	3,40	72,19	2,34
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	150	3,01	6,09	14,42	125,01	0,52
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
	КРАСНОЕ	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,55	2,52	13,00	81,48	0,00
Итого			**430**	**11,90**	**19,27**	**40,13**	**383,44**	**3,90**
Всего				**49,60**	**58,03**	**180,84**	**1 467,01**	**20,28**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

20 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								
2018	207 КРАСНОЕ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,93	5,29	24,05	160,10	0,50
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	10,97	74,23	0,49
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**10,15**	**9,02**	**61,02**	**367,41**	**0,99**
II Завтрак								
2024	1 Красное	ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28
Итого			**100**	**2,72**	**2,43**	**4,37**	**54,81**	**0,28**
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	3,65	6,14	11,20	114,89	4,73
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	145 КРАСНОЕ	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	12,04	20,16	25,05	330,32	11,30
2024	372 Красное	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,23	12,48	54,42	2,40
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**550**	**20,44**	**29,64**	**70,29**	**644,65**	**18,44**
Уплотнённый полдник								
	КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,42	4,85	2,84	60,17	1,95
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	120	2,14	4,55	8,60	84,22	0,36
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	КРАСНОЕ	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,60	2,60	13,40	84,00	0,00
Итого			**370**	**10,22**	**16,37**	**33,22**	**322,67**	**3,25**
Всего				**43,53**	**57,46**	**168,90**	**1 389,54**	**22,96**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

20 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								
2018	207 КРАСНОЕ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,27	4,18	17,29	120,31	0,41
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,87	2,47	9,27	71,49	0,55
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**360**	**9,83**	**8,20**	**52,56**	**324,88**	**0,96**
II Завтрак								
2018	298 КРАСНОЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,16	20,64	0,02
Итого			**150**	**0,00**	**0,00**	**5,16**	**20,64**	**0,02**
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,39	6,38	10,47	113,21	4,30
2018	145 КРАСНОЕ	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	110	7,40	6,80	13,54	145,57	5,85
2024	372 Красное	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,21	0,21	12,01	52,16	2,20
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,00
Итого			**450**	**14,40**	**14,71**	**53,02**	**414,54**	**12,35**
Уплотнённый полдник								
	КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,13	3,88	2,27	48,12	1,56
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	110/5	2,22	4,40	10,89	92,51	0,38
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
	КРАСНОЕ	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,60	2,60	13,40	84,00	0,00
Итого			**375**	**10,58**	**15,73**	**35,87**	**329,39**	**2,98**
Всего				**34,81**	**38,64**	**146,61**	**1 089,45**	**16,31**