МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

22 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	97,71	0,46
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2018	1 КРАСНОЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/30/10	2,95	8,45	20,24	169,10	0,00
Итого			**460**	**11,11**	**18,96**	**38,57**	**371,57**	**1,50**
II Завтрак								
2008		Фрукт (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	**4,00**
Обед								
2018	36 Красное	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	1,21	3,54	4,83	56,15	2,23
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,13	3,87	13,57	106,02	3,35
2018	КРАСНОЕ 129	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,87	12,55	16,53	230,46	0,49
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15 %	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	76,68	72,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**630**	**23,32**	**23,31**	**71,70**	**614,33**	**78,08**
Уплотнённый полдник								
	247 КРАСНОЕ	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130/70/60	11,72	5,71	3,40	112,68	1,53
	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	7,70	31,76	0,78
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**560**	**15,58**	**7,38**	**37,11**	**279,04**	**2,31**
Всего				**50,40**	**50,04**	**156,89**	**1 310,53**	**85,89**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

22 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	97,70	0,46
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2018	1 КРАСНОЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/30/10	2,86	8,19	19,64	164,02	0,00
Итого			**460**	**11,02**	**18,70**	**37,97**	**366,48**	**1,50**
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	**4,00**
Обед								
2018	36 Красное	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	1,01	2,95	4,03	46,77	1,86
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,14	3,84	13,59	105,82	3,35
2018	КРАСНОЕ 129	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,17	10,66	14,32	197,86	0,42
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15 %	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	13,81	68,41	60,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**600**	**21,33**	**20,76**	**67,31**	**563,88**	**65,64**
Уплотнённый полдник								
	247 КРАСНОЕ	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110/60/50	10,84	5,27	3,14	104,04	1,42
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,91	28,47	0,69
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**440**	**14,57**	**6,82**	**36,05**	**265,59**	**2,11**
Всего				**47,31**	**46,67**	**150,84**	**1 241,54**	**73,25**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

22 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	2,11	4,59	4,58	68,62	0,38
2018	296 КРАСНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2018	1 КРАСНОЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/20/10	2,52	7,21	17,23	144,12	0,00
Итого			**410**	**10,26**	**16,65**	**31,12**	**317,50**	**1,42**
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	**4,00**
Обед								
2018	36 Красное	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	40	0,81	2,37	3,23	37,41	1,49
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	3,30	14,51	103,36	4,39
2018	КРАСНОЕ 129	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	10,34	10,19	9,11	169,28	0,37
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15 %	7	0,19	1,02	0,21	10,86	0,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,40	0,16	12,41	60,15	48,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,00
Итого			**497**	**18,98**	**18,36**	**56,47**	**484,66**	**54,26**
Уплотнённый полдник								
	247 КРАСНОЕ	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100/50/50	10,54	5,20	3,06	101,89	1,38
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,03	0,00	5,27	21,80	0,58
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**380**	**13,33**	**6,36**	**27,83**	**223,50**	**1,96**
Всего				**42,96**	**41,76**	**124,93**	**1 071,25**	**61,64**