*МБДОУ "Красносельский д/с"*

# МЕНЮ

**9 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** | | | | | | | | |
| | 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 | 32,99 | 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 | 243,22 | 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** | **547,92** | **15,44** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 150 | 2,28 | 5,65 | 20,22 | 140,99 | 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 | 61,79 | 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** | **11,95** | **94,39** | **512,51** | **1,53** |
| **Всего** | | | | **36,02** | **51,80** | **212,58** | **1 486,60** | **17,93** |

*МБДОУ "Красносельский д/с"*

# МЕНЮ

**9 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** | | | | | | | | |
| | 324 КРАСНОЕ | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 3,43 | 6,10 | 10,49 | 111,35 | 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** | **16,96** | **42,03** | **360,08** | **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 | 5,82 | 4,50 | 73,08 | 2,16 |
| | КРАСНОЕ | СМЕТАНА 15% | 8 | 0,21 | 1,16 | 0,25 | 12,42 | 0,01 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 130 | 12,70 | 14,80 | 17,23 | 253,07 | 8,85 |
| 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** | **19,45** | **28,51** | **58,55** | **582,71** | **15,38** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 110 | 1,72 | 4,12 | 14,87 | 103,53 | 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 | 55,48 | 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** | **6,05** | **10,42** | **87,50** | **468,74** | **1,37** |
| **Всего** | | | | **34,88** | **55,89** | **207,48** | **1 498,83** | **17,96** |

*МБДОУ "Красносельский д/с"*

# МЕНЮ

**9 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** | | | | | | | | |
| | 324 КРАСНОЕ | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 2,15 | 4,44 | 5,01 | 69,11 | 0,39 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170 | 2,87 | 2,47 | 9,32 | 71,70 | 0,55 |
| 2018 | 1 КРАСНОЕ | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/20/10 | 1,70 | 6,85 | 11,50 | 114,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **380** | **6,72** | **13,76** | **25,83** | **255,41** | **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 | 1,15 | 3,97 | 28,66 | 1,89 |
| | КРАСНОЕ | СМЕТАНА 15% | 7 | 0,19 | 1,02 | 0,21 | 10,86 | 0,01 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 110 | 13,99 | 12,76 | 10,68 | 213,47 | 5,56 |
| 2018 | 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** | | | **497** | **19,52** | **20,34** | **46,20** | **457,21** | **11,26** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 100 | 1,52 | 3,73 | 13,49 | 93,58 | 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 | 15,31 | 62,32 | 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** | **9,63** | **81,37** | **432,36** | **1,19** |
| **Всего** | | | | **31,14** | **43,73** | **172,80** | **1 232,28** | **13,39** |