МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

5 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								
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	3,53	4,83	56,01	2,23
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,13	3,86	13,58	105,91	3,35
2018	КРАСНОЕ 129	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,87	12,54	16,52	230,41	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**	**23,28**	**71,70**	**614,03**	**78,08**
Уплотнённый полдник								
	247 КРАСНОЕ	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130/70/60	11,71	5,72	3,40	112,72	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	7,69	31,73	0,78
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**560**	**15,57**	**7,39**	**37,10**	**279,05**	**2,31**
Всего				**50,39**	**50,02**	**156,88**	**1 310,24**	**85,89**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

5 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,53	5,66	9,02	97,72	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**	**366,50**	**1,50**
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,58	4,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,58**	**4,00**
Обед								
2018	36 Красное	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	1,01	2,95	4,03	46,78	1,86
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,13	3,88	13,57	106,08	3,35
2018	КРАСНОЕ 129	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,17	10,66	14,32	197,80	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**	**21,32**	**20,80**	**67,29**	**564,09**	**65,64**
Уплотнённый полдник								
	247 КРАСНОЕ	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110/60/50	10,83	5,25	3,12	103,84	1,41
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**	**14,56**	**6,80**	**36,03**	**265,39**	**2,10**
Всего				**47,29**	**46,69**	**150,80**	**1 241,56**	**73,24**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

5 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,11	4,59	4,56	68,55	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	7,19	17,20	143,80	0,00
Итого			**410**	**10,26**	**16,63**	**31,07**	**317,11**	**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	2,36	3,23	37,33	1,49
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,83	3,30	14,50	103,28	4,39
2018	КРАСНОЕ 129	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	10,34	10,17	9,10	169,09	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**	**18,97**	**18,33**	**56,45**	**484,31**	**54,26**
Уплотнённый полдник								
	247 КРАСНОЕ	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100/50/50	10,54	5,19	3,04	101,72	1,37
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,03	0,00	5,21	21,58	0,58
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**380**	**13,33**	**6,35**	**27,75**	**223,11**	**1,95**
Всего				**42,95**	**41,70**	**124,78**	**1 070,12**	**61,63**