МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

20 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								
	109/185 КРАСНОЕ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,34	6,65	30,90	208,48	0,61
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,24	2,43	13,96	94,18	0,52
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30/3/10	6,00	7,14	17,54	158,74	0,00
Итого			**403**	**15,58**	**16,22**	**62,40**	**461,40**	**1,13**
II Завтрак								
2008		Фрукт (груша)	100	0,39	0,29	9,99	45,59	2,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,29**	**9,99**	**45,59**	**2,00**
Обед								
2008	12 КРАСНОЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,54	5,14	4,97	76,64	2,55
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15 %	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	0,05	3,52	0,07	32,11	0,00
2018	97 КРАСНОЕ	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/35/35	13,44	11,42	6,32	181,55	0,21
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,87	0,07	16,99	73,21	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**750**	**21,42**	**23,26**	**49,91**	**508,53**	**2,77**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,79	5,29	5,75	74,06	2,77
	246 КРАСНОЕ	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	16,28	5,27	2,45	122,94	0,75
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	6,45	26,73	0,77
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**380**	**20,80**	**12,11**	**40,65**	**356,81**	**4,29**
Всего				**58,19**	**51,88**	**162,95**	**1 372,33**	**10,19**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

20 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								
	109/185 КРАСНОЕ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,50	6,84	20,88	167,32	0,68
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,52	2,67	17,32	111,03	0,57
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30/3/10	6,00	7,17	17,53	158,85	0,00
Итого			**403**	**15,02**	**16,68**	**55,73**	**437,20**	**1,25**
II Завтрак								
	КРАСНОЕ	ФРУКТ (груша)	100	0,39	0,29	9,99	45,58	2,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,29**	**9,99**	**45,58**	**2,00**
Обед								
2008	12 КРАСНОЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,66	6,11	5,93	89,60	3,03
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	8	0,21	1,16	0,25	12,42	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	0,06	3,87	0,08	35,32	0,00
2018	97 КРАСНОЕ	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/30/30	14,35	12,57	6,31	195,65	0,41
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,73	0,06	13,79	59,54	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**708**	**22,26**	**25,42**	**47,61**	**522,03**	**3,45**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,67	2,55	4,39	43,42	2,31
	246 КРАСНОЕ	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	11,81	4,53	2,15	97,01	0,66
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,21	25,72	0,69
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**340**	**16,21**	**8,63**	**38,75**	**299,23**	**3,66**
Всего				**53,88**	**51,02**	**152,08**	**1 304,04**	**10,36**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

20 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								
	109/185 КРАСНОЕ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,28	4,63	15,89	122,34	0,51
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,73	2,07	10,46	74,06	0,44
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30/3/10	6,00	7,17	17,53	158,85	0,00
Итого			**363**	**13,01**	**13,87**	**43,88**	**355,25**	**0,95**
II Завтрак								
	КРАСНОЕ	Фрукт (груша)	100	0,39	0,29	9,99	45,58	2,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,29**	**9,99**	**45,58**	**2,00**
Обед								
2008	12 КРАСНОЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,02	4,67	9,22	91,31	4,69
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	7	0,19	1,02	0,21	10,86	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	0,04	2,97	0,06	27,06	0,00
2018	97 КРАСНОЕ	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/25/25	11,25	10,39	4,74	157,35	0,18
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			**597**	**18,48**	**20,42**	**44,18**	**445,44**	**4,88**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,53	2,03	4,05	36,93	1,85
	246 КРАСНОЕ	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,46	3,26	1,53	69,34	0,47
2018	300 КРАСНОЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,03	0,00	6,89	28,25	0,58
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**270**	**11,78**	**6,45**	**31,97**	**234,33**	**2,90**
Всего				**43,66**	**41,03**	**130,02**	**1 080,60**	**10,73**