МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

21 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								
2024	208 Красное	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,48	7,37	35,47	238,85	0,62
2018	304 КРАСНОЕ	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,81	3,15	12,74	95,25	0,62
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**14,98**	**12,07**	**74,21**	**467,18**	**1,24**
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								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	0,18	4,18	1,88	46,19	0,30
	124/10 КРАСНОЕ	СУП РЫБНЫЙ	180	3,97	1,74	6,52	57,79	3,18
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,75	5,23	38,93	217,85	0,00
2012	310 Красное	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,67	16,16	6,39	213,56	0,17
2018	310 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			**670**	**23,05**	**29,19**	**87,45**	**719,33**	**6,05**
Уплотнённый полдник								
2018	238 КРАСНОЕ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	2,23	6,63	17,75	139,11	0,02
2018	298 КРАСНОЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,02
2008		ВАФЛИ	15	0,54	4,70	8,67	79,05	0,00
Итого			**395**	**2,77**	**11,33**	**33,20**	**245,25**	**0,04**
Всего				**40,80**	**52,59**	**214,26**	**1 519,06**	**7,33**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

21 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								
2024	208 Красное	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,54	6,44	29,71	203,72	0,62
2018	304 КРАСНОЕ	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,52	2,91	12,27	90,01	0,57
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**13,75**	**10,90**	**67,98**	**426,81**	**1,19**
II Завтрак								
2008		СОК	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**90,00**	**0,00**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	0,16	3,47	1,59	38,44	0,25
	124/10 КРАСНОЕ	СУП РЫБНЫЙ	180	4,00	1,74	6,67	58,51	3,22
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,99	4,24	31,15	174,68	0,00
2012	310 Красное	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	7,63	12,34	5,46	163,37	0,14
2018	310 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,23	15,38	66,06	2,40
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**640**	**19,26**	**23,67**	**81,50**	**630,56**	**6,01**
Уплотнённый полдник								
2018	238 КРАСНОЕ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/30	1,29	5,39	13,19	106,09	0,02
	298 КРАСНОЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,08	24,33	0,02
2008		ВАФЛИ	15	0,54	4,70	8,67	79,05	0,00
Итого			**355**	**1,83**	**10,09**	**27,94**	**209,47**	**0,04**
Всего				**34,84**	**44,66**	**197,42**	**1 356,84**	**7,24**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

21 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								
2024	208 Красное	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,48	4,56	15,84	122,86	0,52
2018	304 КРАСНОЕ	КАКАО НА МОЛОКЕ	170	3,14	2,65	11,39	82,70	0,54
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**360**	**11,31**	**8,76**	**53,23**	**338,64**	**1,06**
II Завтрак								
2008		СОК	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**90,00**	**0,00**
Обед								
2018	7 КРАСНОЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,13	2,85	1,22	31,15	0,20
	124/10 КРАСНОЕ	СУП РЫБНЫЙ	150	3,32	1,48	5,42	48,50	2,64
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,75	3,85	28,58	159,93	0,00
2012	310 Красное	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	6,75	10,62	5,27	143,62	0,13
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			**540**	**16,56**	**20,33**	**69,50**	**538,96**	**5,17**
Уплотнённый полдник								
2018	238 Красное	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	1,27	4,78	16,21	112,66	0,02
	298 КРАСНОЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,12	20,46	0,02
2008		ВАФЛИ	15	0,54	4,70	8,67	79,05	0,00
Итого			**295**	**1,81**	**9,48**	**30,00**	**212,17**	**0,04**
Всего				**29,68**	**38,57**	**172,73**	**1 179,77**	**6,27**