МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

14 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
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**13,27**	**10,63**	**70,86**	**435,74**	**1,13**
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	60	0,19	4,19	1,88	46,11	0,30
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	3,79	6,12	12,07	118,94	5,11
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,12	4,21	21,52	136,81	10,50
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/50/20	15,36	8,74	14,27	197,91	0,39
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,87	0,07	16,03	69,34	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**750**	**27,85**	**26,44**	**87,33**	**714,13**	**16,31**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,09	6,78	7,12	92,76	2,23
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	150/5	3,01	6,39	6,20	94,82	0,52
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	8,83	37,01	1,28
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**455**	**7,86**	**14,73**	**48,15**	**357,67**	**4,03**
Всего				**48,98**	**51,80**	**226,34**	**1 597,54**	**21,47**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

14 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	6,03	5,91	28,84	192,49	0,61
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,24	2,43	13,96	94,18	0,52
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
Итого			**400**	**12,96**	**9,89**	**68,80**	**419,75**	**1,13**
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
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	2,92	5,47	11,10	105,54	4,69
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	10	0,27	1,46	0,31	15,52	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,87	3,88	19,86	126,12	9,69
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40/20	14,24	7,84	13,38	181,32	0,36
2018	309 КРАСНОЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,73	0,06	14,49	62,30	0,00
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,00
Итого			**710**	**25,44**	**23,83**	**81,98**	**658,74**	**15,00**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	0,90	2,91	5,94	52,59	1,86
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	120/5	2,14	4,58	8,54	84,32	0,36
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,69	1,55	26,00	133,08	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	6,98	29,39	1,14
Итого			**395**	**6,79**	**9,05**	**47,46**	**299,38**	**3,36**
Всего				**45,19**	**42,77**	**218,24**	**1 467,87**	**19,49**

МБДОУ "Красносельский д/с"

МЕНЮ

14 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	4,30	5,70	17,31	137,83	0,51
2018	302 КРАСНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,99	2,29	12,73	86,42	0,49
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**350**	**10,05**	**9,15**	**49,54**	**324,06**	**1,00**
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	2,80	1,24	30,81	0,20
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,06	6,57	10,09	112,03	4,28
	КРАСНОЕ	СМЕТАНА 15%	7	0,19	1,02	0,21	10,86	0,01
2018	148 КРАСНОЕ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,64	3,56	18,21	115,74	8,88
2018	85 КРАСНОЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/50/10	14,14	7,84	12,77	178,62	0,36
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			**617**	**24,14**	**23,16**	**72,47**	**606,92**	**13,73**
Уплотнённый полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,72	3,88	4,77	56,10	1,49
	216 КРАСНОЕ	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	110/5	2,24	5,40	4,10	74,47	0,38
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	6,49	27,21	0,96
	КРАСНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,76	1,16	19,50	99,81	0,00
Итого			**335**	**5,77**	**10,45**	**34,86**	**257,59**	**2,83**
Всего				**39,96**	**42,76**	**176,87**	**1 278,57**	**17,56**