

Утверждаю

заведующий
МКДОУ "Детский сад №20 "Ягодка" ст. Советской
/Рожкова О.В./

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189/5/5	6,32	7,96	35,63	200,85	0,53
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,14	0,17	14,11	66,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, аскорбиновая кислота)	180	0,10	0,00	46,01	51,41	0,02
Итого			408	8,56	8,13	95,75	318,88	0,55
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,30	2,18	14,58	85,14	4,74
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	69	10,72	10,60	10,08	178,55	0,00
2012.-584 с	7д/6	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	69	1,95	2,32	10,54	71,16	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	69	1,58	1,98	12,15	52,63	14,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,14	0,17	14,11	66,62	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок плодово - ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	174	0,01	0,00	86,49	126,14	0,00
Итого			620	19,69	17,51	160,67	641,43	19,65
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	105	5,16	8,09	45,40	116,56	0,35
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,75	2,77	2,73	38,88	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	183	3,64	2,94	41,19	104,88	0,58
Итого			318	9,55	13,80	89,32	260,32	1,01
Всего				38,20	39,84	355,53	1 267,57	31,20

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад №20 "Ягодка" ст. Советской

(Рожкова О.В.)

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5/5	4,13	5,88	29,28	145,71	0,31
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	29	2,14	0,17	14,11	66,62	0,00
2012	584	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	171	0,04	0,00	24,86	27,65	0,01
Итого			360	6,31	6,05	68,25	239,98	0,32
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150/5	1,08	1,85	12,07	70,86	3,95
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8,88	10,23	8,93	163,18	0,00
2012.- 584 с	7д/6	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная , вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	1,70	1,78	9,15	59,58	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	60	1,37	2,03	11,19	48,63	12,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	24	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок плодово - ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	144	0,01	0,00	72,78	106,84	0,00
Итого			528	16,48	16,26	136,40	555,21	16,46
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	87	5,07	6,99	37,78	100,30	0,28
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,50	1,87	1,85	26,23	0,05
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	153	3,13	2,49	33,24	87,46	0,49
Итого			260	8,70	11,35	72,87	213,99	0,82
Всего				31,89	34,06	287,31	1 056,13	27,59