

Утверждаю

заведующий

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

/Рожкова О.В./

МЕНЮ

29 мая 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	189	4,14	3,55	19,90	115,05	0,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,09	71,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	183/10	0,10	0,00	46,74	52,22	0,02
Итого			413	6,54	3,73	81,73	238,48	0,50
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	97	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			97	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2005, 2002г	113, 263.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180/3	1,33	4,40	13,20	82,41	5,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	129	2,72	4,34	18,48	124,26	8,97
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	78	15,86	3,29	4,16	72,16	0,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,09	71,21	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуитриантами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	0,10	0,00	44,04	103,71	0,04
Итого			631	24,30	12,47	107,69	514,94	15,13
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	102	3,56	14,08	41,28	122,90	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	17	1,18	1,40	9,12	53,87	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,71	2,14	34,63	84,06	0,46
Итого			299	7,45	17,62	85,03	260,83	0,53
Всего				41,29	34,82	278,65	1 054,25	16,66

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

заведующий

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

/Рожкова О.В./

МЕНЮ

29 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия выш. сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,09	4,23	16,51	111,57	0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт)	31	2,30	0,18	15,09	71,21	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	171/8	0,04	0,00	49,65	54,81	0,01
Итого			360	6,43	4,41	81,25	237,59	0,55
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	97	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			97	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/3	1,07	3,58	13,46	72,65	5,37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	111	2,32	3,99	15,72	108,28	7,63
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай, морковь, хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	63	10,85	2,39	3,59	60,33	0,49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт)	26	1,92	0,16	12,66	59,72	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшенич. обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150	0,08	0,00	36,62	85,62	0,04
Итого			528	17,90	10,34	92,65	437,59	13,53
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная выш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	81	4,77	11,34	31,56	94,44	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	17	1,18	1,40	9,12	53,87	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,29	1,79	29,26	70,89	0,38
Итого			248	8,24	14,53	69,94	219,20	0,45
Всего				35,67	30,28	248,04	934,38	15,03

повар

Пашко Наталья Михайловна