

Утверждаю

заведующий

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

/Рожкова О.В./

МЕНЮ

30 мая 2025 г.

Сад 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189/5/5	6,39	5,98	40,52	202,97	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2012г- 801 с	10д/3	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,24	0,18	68,11	93,14	3,08
Итого			409	8,85	6,34	123,23	365,03	3,45
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	104	0,42	0,42	10,19	48,86	10,40
Итого			104	0,42	0,42	10,19	48,86	10,40
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	4,31	3,21	14,47	104,25	3,30
2005	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРА ЦЫПЛЕНКА (филе птицы, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	66	11,27	2,53	6,44	94,10	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, томатная паста)	129	2,98	5,32	23,28	115,59	26,56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	34	2,25	0,30	14,42	69,41	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,59	0,24	67,26	88,58	71,76
Итого			619	23,62	11,78	140,47	540,85	101,62
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	51	3,60	3,00	27,20	152,00	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок плодово - ягодный)	193	0,00	0,00	14,03	56,10	0,00
Итого			244	3,60	3,00	41,23	208,10	0,00
Всего				36,49	21,54	315,12	1 162,84	115,47

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 мая 2025 г.

Ясли 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5/5	5,11	5,78	32,18	170,91	0,30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2012г- 801 с	10д/3	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, вода питьевая, сахар песок)	171	0,23	0,17	64,54	88,22	2,90
Итого			361	7,56	6,13	111,32	328,05	3,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	104	0,42	0,42	10,18	48,81	10,39
Итого			104	0,42	0,42	10,18	48,81	10,39
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,61	2,74	12,08	87,49	2,75
2005	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА (филе птицы, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	48	8,02	1,82	4,38	66,21	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	111	2,49	4,05	18,44	90,58	22,14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,87	0,25	12,00	57,72	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,49	0,20	27,91	43,02	60,00
Итого			512	18,33	9,22	86,98	402,45	84,89
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	51	3,67	3,06	27,74	155,04	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок плодово - ягодный)	145	0,00	0,00	10,52	42,08	0,00
Итого			196	3,67	3,06	38,26	197,12	0,00
Всего				29,98	18,83	246,74	976,43	98,48

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна