

Утверждаю

заведующий

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

Рожкова О.В./

МЕНЮ

3 июня 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5/5	5,57	6,17	32,92	179,29	0,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/7/3	0,07	0,00	24,97	28,83	0,59
Итого			350	7,86	6,35	72,49	277,04	0,97
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	104	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			104	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	150/5	1,01	2,18	11,46	71,04	3,67
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная)	66/8	12,46	7,46	8,43	122,42	6,69
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	111	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (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, аскорбиновая кислота)	147	0,01	0,00	72,92	107,39	0,00
Итого			537	23,25	15,10	144,02	593,80	10,36
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	43	3,23	4,21	31,99	179,31	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	156	3,13	2,49	36,78	91,34	0,49
Итого			199	6,36	6,70	68,77	270,65	0,49
Всего				40,47	29,15	289,48	1 181,49	12,32

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

заведующий

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

Рожкова О.В./

МЕНЮ

3 июня 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	6,96	6,46	41,18	213,19	0,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,12	0,01	35,74	41,85	1,12
Итого			416	9,30	6,65	91,52	323,96	1,60
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	104	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			104	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	180	1,21	2,39	13,81	83,64	4,42
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	105	13,21	12,56	18,44	239,10	13,10
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	129	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
		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 ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничн.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, аскорбиновая кислота)	177	0,01	0,00	86,94	127,02	0,00
Итого			651	26,04	21,39	180,11	797,87	17,52
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	65	4,85	6,34	48,13	269,75	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	177	3,42	2,76	40,84	100,86	0,55
Итого			242	8,27	9,10	88,97	370,61	0,55
Всего				46,61	38,14	364,80	1 532,44	20,17

повар

Пашко Наталья Михайловна