

Утверждаю

заведующий

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

Рожкова О.В./

МЕНЮ

4 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								
2012г - 801 с	Зд/1	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ (картофель, морковь, капуста белокочанная, кабачки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	177	3,01	12,45	13,97	193,44	12,63
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	33	2,43	0,19	16,00	75,48	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	67,48	88,87	72,00
Итого			390	6,03	12,88	97,45	357,79	84,63
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,98	1,97	14,68	85,04	4,75
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Филе птицы, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	69	12,87	9,47	10,22	178,12	0,09
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленное, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	69	1,57	1,93	11,93	51,89	14,91
2012- 584 с	7д/6	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная , вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленное)	69	1,93	2,27	10,42	69,97	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.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)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	1,31	0,00	75,54	178,04	0,00
Итого			622	23,50	16,06	147,68	681,68	19,75
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное)	159/5/5	5,70	7,22	35,31	198,49	0,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	41,69	46,68	0,02
Итого			374	7,65	7,38	89,17	302,60	0,42
Всего				37,58	36,72	344,11	1 389,13	114,81

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

заведующий

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

Рожкова О.В./

МЕНЮ

4 июня 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012г - 801 с	3д/1	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ (картофель, морковь, капуста белокачанная, кабечки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности)	147	2,52	10,26	11,52	159,50	10,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	38,54	54,66	60,00
Итого			322	4,86	10,62	62,23	271,59	70,57
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,62	2,19	12,09	75,14	3,96
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе птицы, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	57	10,51	3,81	7,98	108,63	0,00
2012.- 584 с	7д/6	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	1,69	1,78	9,14	59,55	0,00
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	60	1,37	2,03	11,80	51,72	13,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	21	1,55	0,13	10,22	48,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничн.обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150	1,11	0,00	63,50	149,77	0,00
Итого			523	19,51	10,16	125,33	544,04	17,19
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	129	4,92	5,79	30,61	164,90	0,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	17	1,26	0,11	8,27	39,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	35,61	40,00	0,02
Итого			296	6,28	5,90	74,49	243,95	0,40
Всего				31,05	27,08	271,85	1 106,58	98,16

повар

Пашко Наталья Михайловна