

Утверждаю

заведующий

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

5 июня 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	212	МАКАРОННИК (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	162	6,60	4,85	50,12	228,28	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
		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)	180/10	0,10	0,00	46,42	51,85	0,02
Итого			400	10,18	6,43	120,75	405,21	0,09
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	95	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			95	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	183	1,30	4,42	5,79	71,65	8,65
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)	69	8,87	2,57	3,94	69,45	0,58
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	96	2,06	4,54	13,28	102,53	6,35
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн-формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,09	71,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,14	0,14	80,13	100,47	1,44
Итого			589	16,66	12,11	130,95	476,50	17,02
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	51	3,62	2,25	24,82	93,12	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,71	2,12	34,88	84,37	0,46
Итого			231	6,33	4,37	59,70	177,49	0,49
Всего				36,17	23,91	315,60	1 099,20	18,10

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

заведующий

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

5 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	212	МАКАРОННИК (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные)	147	5,96	9,33	35,31	249,63	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
		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 байковый)	153/8	0,10	0,00	35,61	40,00	0,02
Итого			356	9,54	10,91	95,13	414,71	0,09
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	95	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			95	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
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)	63	10,66	2,38	3,59	59,45	0,49
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	81	1,79	3,88	11,36	87,66	5,42
		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)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	150	0,12	0,12	66,55	83,38	1,19
Итого			494	17,76	9,22	108,83	386,91	20,30
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	42	6,57	3,36	25,17	99,55	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,26	1,78	29,22	70,37	0,38
Итого			192	8,83	5,14	54,39	169,92	0,41
Всего				39,13	26,27	262,55	1 011,54	21,30

повар

Пашко Наталья Михайловна