

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июня 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	63/5	39,72	10,53	0,71	65,38	0,07
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра кабачковая)	30	0,00	2,10	2,10	27,30	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	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	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	153	0,10	0,00	35,61	40,00	0,02
Итого			331	44,38	21,25	68,15	347,45	0,09
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	103	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			103	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2005 2002г	113; 347	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,16	3,43	7,93	64,12	0,23
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (филе птицы, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	6,79	3,56	2,17	68,62	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	111	0,29	4,39	27,04	158,34	0,00
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, соль йодированная)	30	0,40	1,97	2,79	30,96	1,64
		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. микроулучшителями)	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			551	17,26	13,73	126,20	580,23	1,87
Полдник								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,18	5,85	29,35	157,01	0,34
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛО (повидло, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,06	0,00	41,46	73,56	0,03
Итого			320	5,72	5,97	80,55	276,51	0,37
Всего				70,36	41,95	279,10	1 244,19	2,83

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	99	51,84	12,71	1,00	76,72	0,10
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра кабачковая)	70	0,00	4,88	4,88	63,38	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	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	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	46,39	51,85	0,02
Итого			429	56,50	26,21	82,00	406,72	0,12
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	103	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			103	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2005 2002г	113; 347	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,93	3,88	9,73	76,94	0,30
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе птицы, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	177	26,27	11,40	27,41	328,19	0,88
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, соль йодированная)	51	0,67	3,85	4,77	57,30	2,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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	1,32	0,00	75,80	178,48	0,00
Итого			648	37,40	19,57	145,03	771,02	4,06
Полдник								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	159	4,44	6,14	30,63	165,42	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛО (повидло, сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	0,07	0,00	49,91	88,11	0,04
Итого			369	6,73	6,32	95,14	322,45	0,41
Всего				103,63	53,10	326,37	1 540,19	5,09

повар



Пашко Наталья Михайловна