

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**19 марта 2025 г.**  
**Сад 10 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189	5,73	6,43	38,45	195,63	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/8	0,12	0,01	35,73	41,82	1,14
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>8,15</b>	<b>6,62</b>	<b>89,32</b>	<b>308,92</b>	<b>1,66</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,03</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,25	3,69	18,14	115,12	3,31
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА (филе птицы, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	69	12,66	9,42	11,42	181,79	0,10
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	126	2,24	6,27	12,34	120,47	8,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2002г	1113	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	0,52	0,00	60,45	103,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>23,96</b>	<b>19,82</b>	<b>130,21</b>	<b>653,97</b>	<b>11,44</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	68	3,98	3,17	50,63	247,05	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	189	0,19	0,19	26,51	109,25	1,90
<b>Итого</b>			<b>257</b>	<b>4,17</b>	<b>3,36</b>	<b>77,14</b>	<b>356,30</b>	<b>1,90</b>
<b>Всего</b>				<b>36,68</b>	<b>30,20</b>	<b>306,48</b>	<b>1 366,22</b>	<b>25,01</b>

повар

*Пашко*

Пашко Наталья Михайловна



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

# МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,54	4,80	31,28	153,40	0,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	171/8/4	0,13	0,01	35,74	41,78	1,07
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>6,97</b>	<b>4,99</b>	<b>82,16</b>	<b>266,65</b>	<b>1,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (илт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	7,22	2,77	15,38	91,14	2,74
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА (филе птицы, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	10,34	7,17	8,74	141,22	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое)	111	2,12	4,95	11,73	104,11	8,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	27	1,97	0,16	12,98	61,26	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2002г	1113	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150	0,46	0,00	51,86	89,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>23,77</b>	<b>15,27</b>	<b>111,29</b>	<b>538,38</b>	<b>11,65</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	34	2,03	1,62	25,83	126,07	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,12	57,90	73,89	1,19
<b>Итого</b>			<b>184</b>	<b>2,15</b>	<b>1,74</b>	<b>83,73</b>	<b>199,96</b>	<b>1,19</b>
<b>Всего</b>				<b>33,29</b>	<b>22,40</b>	<b>286,98</b>	<b>1 051,99</b>	<b>24,31</b>

повар

*Пашко*

Пашко Наталья Михайловна