

Утверждаю



заведующий

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

МЕНЮ
20 марта 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	189	4,00	3,43	19,61	112,20	0,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	177/10	0,10	0,00	45,72	51,09	0,02
Итого			407	6,40	3,61	80,47	234,76	0,48
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	105	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			105	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2005, 2002г	113, 263.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180/3	1,36	4,36	13,49	83,09	5,56
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	129	2,69	4,31	18,44	123,68	8,98
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)	75	11,28	2,78	4,15	71,67	0,59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничн.обог. микроуриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	0,10	0,00	44,20	104,34	0,04
Итого			628	19,72	11,89	108,14	515,44	15,17
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	4,09	14,19	40,33	119,90	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	21	1,46	1,74	11,32	66,90	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,60	2,03	35,53	83,24	0,44
Итого			306	8,15	17,96	87,18	270,04	0,52
Всего				37,27	34,46	279,99	1 060,24	16,67

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю



заведующий

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

20 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		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,96	3,39	16,79	103,52	0,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	171/8	0,04	0,00	51,22	56,56	0,01
Итого			360	6,30	3,57	83,15	231,55	0,52
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	106	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			106	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/3	1,11	4,13	10,27	74,83	5,35
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	111	2,31	4,33	15,68	111,15	7,61
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба миктай, морковь, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	66	15,74	3,03	3,82	63,17	0,46
		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. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150	0,08	0,00	35,34	85,08	0,04
Итого			532	22,87	11,87	88,69	446,48	13,46
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	84	6,02	12,05	34,32	101,30	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	21	1,46	1,74	11,32	66,90	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,19	1,70	28,01	68,05	0,36
Итого			255	9,67	15,49	73,65	236,25	0,44
Всего				41,84	31,93	249,69	954,28	14,92

повар

Пашко Наталья Михайловна