

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189/5/5	6,80	6,28	41,60	210,51	0,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,13	0,17	14,07	66,36	0,00
2012г-801 с	10д/3	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоко, лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,25	0,18	67,67	92,26	3,14
Итого			408	9,18	6,63	123,34	369,13	3,58
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоко)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	4,11	3,24	14,02	101,77	3,31
2005	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРА ЦЫПЛЕНКА (филе птицы, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	81	14,39	3,29	6,08	112,08	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, томатная паста)	129	2,97	5,39	23,56	116,08	26,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,13	0,17	14,07	66,36	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,30	0,31	14,75	70,95	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,59	0,24	66,94	88,17	71,43
Итого			634	26,49	12,64	139,42	555,41	101,31
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	51	3,67	3,06	27,74	155,04	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок плодово-ягодный)	201	0,00	0,00	14,66	58,62	0,00
Итого			252	3,67	3,06	42,40	213,66	0,00
Всего				39,74	22,73	314,97	1 185,23	114,90

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5/5	5,43	6,47	33,90	182,19	0,35
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	29	2,13	0,17	14,07	66,36	0,00
2012г-801 с	10д/3	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, вода питьевая, сахар песок)	171	0,23	0,17	63,22	86,39	2,96
Итого			360	7,79	6,81	111,19	334,94	3,31
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								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,45	2,99	11,73	87,74	2,78
2005	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА (филе птицы, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	10,37	2,35	4,87	82,59	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	111	2,52	4,47	19,78	96,59	22,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	24	1,81	0,15	11,90	56,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	29	1,92	0,26	12,29	59,15	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,51	0,21	26,84	42,32	62,22
Итого			524	20,58	10,43	87,41	424,54	87,17
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	57	4,03	3,36	30,46	170,24	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок плодово-ягодный)	151	0,00	0,00	10,99	43,97	0,00
Итого			208	4,03	3,36	41,45	214,21	0,00
Всего				32,80	21,00	249,85	1 020,69	100,48

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна