

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 апреля 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	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189/5/5	6,27	9,22	23,23	200,36	1,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,95	0,16	12,83	60,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	183/10	0,10	0,00	46,72	52,20	0,02
Итого			418	8,32	9,38	82,78	313,13	1,25
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, соль йодированная, сметана 15% жирности)	183	1,40	3,79	6,40	67,75	8,77
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	129	2,72	4,34	18,54	124,36	9,02
2002г	640	РЫБА, ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай , морковь, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая)	144	9,83	7,77	12,76	135,26	2,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,95	0,16	12,83	60,57	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,25	0,30	14,40	69,29	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок плодово - ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	174	0,01	0,00	87,22	126,58	0,00
Итого			690	18,16	16,36	152,15	583,81	19,87
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	159	5,72	6,09	35,33	188,58	0,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,95	0,16	12,83	60,57	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	177	3,45	2,77	40,87	101,20	0,55
Итого			362	11,12	9,02	89,03	350,35	0,95
Всего				40,60	35,76	328,16	1 287,29	22,57

повар



Пашко Наталья Михайловна

МЕНЮ

10 апреля 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								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,02	6,22	30,99	149,61	0,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,95	0,16	12,83	60,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	171/15	0,04	0,00	25,82	28,65	0,01
Итого			362	6,01	6,38	69,64	238,83	0,30
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	94	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			94	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150/3	1,15	2,83	5,34	53,55	7,19
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	108	2,30	3,68	15,63	105,02	7,58
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	66	12,87	2,71	5,38	81,72	0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,68	0,14	11,06	52,21	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,87	0,25	11,98	57,67	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок плодово - ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	144	0,01	0,00	72,74	104,72	0,00
Итого			522	19,88	9,61	122,13	454,89	15,31
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	129	5,02	6,29	29,99	170,27	0,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	17	1,28	0,11	8,41	39,68	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	147	2,92	2,32	33,55	84,46	0,46
Итого			293	9,22	8,72	71,95	294,41	0,85
Всего				38,11	25,71	267,92	1 028,13	16,96

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна