



Утверждаю
 заведующий
 Ягодка № 20
 /Рожкова О.В./

МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,21	6,15	30,58	150,86	0,31
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21,429 / 21	2,50	1,30	12,60	71,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,089 / 56,089	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60 / 59,999	1,60	1,50	2,80	31,40	0,30
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,143 / 0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	4,286 / 4,286	0,00	0,00	15,10	16,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	3,40	0,00	31,10	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	171/15	0,03	0,00	25,34	28,04	0,00
		САХАР ПЕСОК	7,143 / 7,14	0,00	0,00	25,30	27,70	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,143 / 0,14	0,00	0,00	0,10	0,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,355 / 141,355	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				6,46	6,33	70,52	247,82	0,31
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	103	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	105,714 / 102,634	3,00	2,60	4,30	55,40	0,80
				3,00	1,00	4,20	40,00	0,81
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ	150/3	1,16	3,03	5,34	55,72	7,17
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,143 / 29,67	0,50	0,00	1,40	8,10	5,40
		КАРТОФЕЛЬ	30 / 18	0,40	0,10	2,80	13,50	1,40
		МОРКОВЬ	10 / 7,5	0,10	0,00	0,50	2,50	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143 / 5,94	0,10	0,00	0,50	2,30	0,20
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,857 / 2,857	0,00	2,30	0,00	20,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,647 / 115,647	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,286 / 4,286	0,10	0,60	0,20	8,50	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	111	2,34	4,22	15,74	110,50	7,63
		КАРТОФЕЛЬ	157,143 / 94,29	1,80	0,40	14,90	70,40	7,60
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,143 / 17,14	0,50	0,40	0,80	9,00	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	3,40	0,00	31,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	63	14,22	2,49	5,29	75,79	0,51
		РЫБА МИНТАЙ	81,429 / 51,3	8,00	0,50	0,00	35,80	0,40
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,429 / 9,6	0,10	0,00	0,80	3,80	0,40
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,714 / 5,71	0,20	0,10	0,30	3,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,26	5,10	0,50	0,00	0,00	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,143 / 7,14	0,90	0,00	4,30	20,70	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,429 / 1,429	0,00	1,40	0,00	12,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,286 / 0,286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,90	0,16	12,51	59,06	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25,714 / 25,71	1,90	0,20	12,50	59,10	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25 / 25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	156	0,01	0,00	75,06	110,06	0,00
		СОК ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	52,286 / 52,286	0,00	0,00	3,80	15,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	18,571 / 18,57	0,00	0,00	65,80	72,10	0,00
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,143 / 7,14	0,00	0,00	5,50	22,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				21,29	10,12	124,54	462,12	16,12
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	129	5,08	6,18	30,24	169,16	0,42
		ПШЕНО	25,714 / 25,2	2,80	0,80	16,40	85,10	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,288 / 41,288	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80 / 79,999	2,20	1,90	3,70	41,90	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,857 / 2,857	0,00	0,00	10,10	11,10	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	3,40	0,00	31,10	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,50	0,10	9,70	46,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	153	2,99	2,45	35,12	87,76	0,49
		КАКАО-ПОРОШОК	1,429 / 1,429	0,40	0,20	0,40	5,10	0,00
		САХАР ПЕСОК	8,571 / 8,57	0,00	0,00	30,40	33,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	94,286 / 94,286	2,60	2,30	4,40	49,40	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65 / 65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				9,55	8,75	75,10	302,86	17,03

Обед

2008	84	КАПУСТА СВЕЖАЯ	1503	1,16	3,03	8,34	27,72	7,17
		КАПУСТА БЕЛОРУССКАЯ	37,143 / 37,143	0,30	0,00	1,40	8,10	0,40
		КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ	20,714 / 20,714	0,40	0,10	2,90	13,80	1,40
		МОРОЖЕНОЕ	10,714 / 10,714	0,10	0,00	0,10	2,80	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,143 / 2,143	0,10	0,00	0,10	2,30	0,20
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,143 / 2,143	0,00	2,30	0,00	10,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118,857 / 118,857	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ПОДСОЛОНЧАНАЯ	1,143 / 1,143	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	4,286 / 4,286	0,10	0,00	0,20	8,30	0,00
2008	335	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	141	2,34	4,22	12,74	110,20	7,23
		КАПУСТА БЕЛОРУССКАЯ	187,143 / 187,143	1,30	0,40	11,30	70,40	7,20
		КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ	84,286 / 84,286	0,50	0,40	0,80	9,00	0,10
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,143 / 17,143	0,00	3,40	0,00	31,10	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ПОДСОЛОНЧАНАЯ	1,143 / 1,143	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



МЕНЮ

13 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	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	189/5/5	6,27	9,22	23,23	200,36	1,23
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28,846 / 28,25	3,40	1,70	17,00	96,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,818 / 62,818	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,231 / 99,228	2,80	2,40	4,70	52,00	0,50
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,808 / 0,808	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,846 / 3,846	0,00	0,00	13,60	14,90	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,154 / 6,15	0,00	4,90	0,00	44,60	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	46,50	51,94	0,02
		САХАР ПЕСОК	13,077 / 13,077	0,00	0,00	46,30	50,70	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	0,00
				8,59	9,40	84,33	321,22	1,25
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	103	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	106,154 / 103,057	3,00	2,60	4,30	55,70	0,80
				3,00	1,00	4,20	40,00	1,75
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	183	1,44	4,17	6,45	72,66	8,79
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,154 / 36,64	0,70	0,00	1,60	10,00	6,60
		КАРТОФЕЛЬ	36,538 / 21,92	0,40	0,10	3,50	16,40	1,80
		МОРКОВЬ	9,615 / 7,21	0,10	0,00	0,50	2,40	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,846 / 7,34	0,10	0,00	0,60	2,90	0,30
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,846 / 3,846	0,00	3,10	0,00	27,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,816 / 143,816	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,192 / 2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,538 / 6,538	0,20	1,00	0,20	13,10	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	129	2,75	4,32	18,59	124,54	9,02
		КАРТОФЕЛЬ	185,769 / 111,46	2,10	0,40	17,70	83,20	8,90
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,154 / 20,238	0,60	0,50	1,00	10,60	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,231 / 4,23	0,00	3,40	0,00	30,70	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,885 / 0,885	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

2002г	640	РЫБА, ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ	141	9,24	7,99	13,18	135,30	2,06
		РЫБА МИНТАЙ	89,615 / 56,46	8,70	0,50	0,00	39,50	0,40
		МОРКОВЬ	31,154 / 23,37	0,30	0,00	1,60	8,00	0,50
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,692 / 7,69	0,00	7,50	0,00	67,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,538 / 18,09	0,30	0,00	1,50	7,20	0,70
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,231 / 4,23	0,00	0,00	0,70	3,20	0,80
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,692 / 2,69	0,00	0,00	9,50	10,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25 / 25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30 / 30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	189	0,01	0,00	87,65	130,08	0,00
		СОК ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	62,846 / 62,846	0,00	0,00	4,60	18,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	21,538 / 21,538	0,00	0,00	76,20	83,60	0,00
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,846 / 8,846	0,00	0,00	6,80	28,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126 / 126	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				17,65	16,92	153,19	592,69	21,62
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	159	5,88	6,09	35,36	190,01	0,43
		ПШЕНО	32,308 / 31,71	3,50	1,00	20,60	107,10	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,344 / 51,344	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82,308 / 82,308	2,30	2,00	3,90	43,10	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,615 / 0,615	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,077 / 3,077	0,00	0,00	10,90	11,90	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,846 / 3,846	0,00	3,10	0,00	27,90	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	183	3,63	2,95	41,18	104,71	0,58
		КАКАО-ПОРОШОК	1,923 / 1,92	0,50	0,20	0,50	6,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	35,40	38,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,692 / 112,692	3,20	2,70	5,20	59,10	0,60
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80 / 80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				11,73	9,22	91,14	363,64	22,63