

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 апреля 2025 г.

## Сад 10 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № 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               | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                    | 189    | 2,87              | 2,56    | 18,35        | 93,09                           | 0,24           |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                 | 30     | 2,22              | 0,18    | 14,60        | 68,92                           | 0,00           |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                      | 180/10 | 0,10              | 0,00    | 45,86        | 51,23                           | 0,02           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                          | 409    | 5,19              | 2,74    | 78,81        | 213,24                          | 0,26           |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                          |        |                   |         |              |                                 |                |
| 2008               | 435           | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                       | 99     | 3,00              | 1,00    | 4,20         | 40,00                           | 0,50           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                          | 99     | 3,00              | 1,00    | 4,20         | 40,00                           | 0,50           |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                          |        |                   |         |              |                                 |                |
| 2005, 2002г        | 113, 263.     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности) | 180/3  | 1,33              | 4,30    | 13,63        | 81,86                           | 5,54           |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                      | 120    | 2,45              | 4,04    | 18,03        | 118,62                          | 8,92           |
| 2012               | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(рыба минтай , морковь, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)       | 69     | 12,48             | 3,02    | 3,95         | 68,61                           | 0,59           |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                 | 30     | 2,22              | 0,18    | 14,60        | 68,92                           | 0,00           |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржанс. лшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                   | 30     | 1,99              | 0,26    | 12,72        | 61,19                           | 0,00           |
| 2012               | 383           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ<br>(повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)                                                                                   | 180    | 0,10              | 0,00    | 43,84        | 103,32                          | 0,04           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                          | 612    | 20,57             | 11,80   | 106,77       | 502,52                          | 15,09          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                          |        |                   |         |              |                                 |                |
| 2008               | 219           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                            | 78     | 6,39              | 12,95   | 40,42        | 120,10                          | 0,00           |
|                    |               | МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ<br>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)                                                                                                                             | 15     | 1,08              | 1,27    | 8,28         | 48,98                           | 0,06           |
| 2012               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                               | 180    | 1,50              | 1,10    | 33,14        | 62,12                           | 0,24           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                          | 273    | 8,97              | 15,32   | 81,84        | 231,20                          | 0,30           |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                          |        | 37,73             | 30,86   | 271,62       | 986,96                          | 16,15          |

повар

*Пашко*

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 апреля 2025 г.  
Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 93                  | СУП МСЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                    | 150   | 2,65              | 2,87       | 13,71            | 82,98                                         | 0,28                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                 | 30    | 2,22              | 0,18       | 14,60            | 68,92                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                       | 171/8 | 0,04              | 0,00       | 48,36            | 53,34                                         | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 359   | 4,91              | 3,05       | 76,67            | 205,24                                        | 0,29                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                       | 99    | 3,00              | 1,00       | 4,20             | 40,00                                         | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 99    | 3,00              | 1,00       | 4,20             | 40,00                                         | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150/3 | 1,07              | 3,27       | 12,76            | 68,61                                         | 5,36                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                      | 99    | 2,10              | 3,50       | 15,38            | 101,62                                        | 7,60                  |
| 2012                          | 256                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(рыба минтай, морковь, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                        | 60    | 10,04             | 2,18       | 3,79             | 57,80                                         | 0,47                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                 | 25    | 1,88              | 0,16       | 12,39            | 58,47                                         | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                    | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,60            | 50,99                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ<br>(повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)                                                                                                   | 150   | 0,08              | 0,00       | 38,36            | 88,93                                         | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 512   | 16,83             | 9,33       | 93,28            | 426,42                                        | 13,47                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 219                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                            | 63    | 4,43              | 9,94       | 32,52            | 92,32                                         | 0,00                  |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ<br>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)                                                                                                                                             | 15    | 1,08              | 1,27       | 8,28             | 48,98                                         | 0,06                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                               | 150   | 1,26              | 0,92       | 28,47            | 52,72                                         | 0,20                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 228   | 6,77              | 12,13      | 69,27            | 194,02                                        | 0,26                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 31,51             | 25,51      | 243,42           | 865,68                                        | 14,52                 |

повар



Пашко Наталья Михайловна