



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

**МЕНЮ**  
**25 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189	2,86	6,08	37,38	184,00	0,49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,28	0,18	15,01	70,83	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,12	0,01	35,73	41,83	1,14
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>5,26</b>	<b>6,27</b>	<b>88,12</b>	<b>296,66</b>	<b>1,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,79</b>	<b>46,94</b>	<b>9,99</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	180	1,20	2,00	14,07	80,99	4,61
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)	66	8,40	2,42	4,19	66,93	0,55
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	129	2,54	4,03	20,63	129,28	10,42
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,28	0,18	15,01	70,83	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,26	0,30	14,45	69,53	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	0,10	0,00	44,54	103,54	0,04
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>16,78</b>	<b>8,93</b>	<b>112,89</b>	<b>521,10</b>	<b>15,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	102	3,85	7,18	28,52	136,88	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	18	1,22	1,45	9,46	55,86	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,13	41,03	92,17	0,46
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>7,83</b>	<b>10,76</b>	<b>79,01</b>	<b>284,91</b>	<b>0,53</b>
<b>Всего</b>				<b>30,27</b>	<b>26,36</b>	<b>289,81</b>	<b>1 149,61</b>	<b>27,77</b>

повар Пашко Пашко Наталья Михайловна



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

## МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,35	4,76	30,62	146,33	0,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,28	0,18	15,01	70,83	0,00
2012	584	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	150/8/4	0,05	0,00	23,75	27,10	0,41
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>4,68</b>	<b>4,94</b>	<b>69,38</b>	<b>244,26</b>	<b>0,81</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,88	9,97
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,77</b>	<b>46,88</b>	<b>9,97</b>
<b>Обед</b>								
2012г - 584с	8д/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,08	1,86	11,97	70,56	3,97
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)	60	9,47	2,02	3,57	54,85	0,48
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	111	2,15	3,10	17,42	106,32	8,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,88	0,25	12,05	57,96	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150	0,08	0,00	36,24	85,80	0,04
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>16,51</b>	<b>7,39</b>	<b>93,42</b>	<b>432,92</b>	<b>13,29</b>
<b>Полдник</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	78	5,48	5,09	22,50	100,74	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	13	0,92	1,10	7,13	42,14	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,23	1,78	27,88	68,42	0,38
<b>Итого</b>			<b>241</b>	<b>8,63</b>	<b>7,97</b>	<b>57,51</b>	<b>211,30</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего</b>				<b>30,22</b>	<b>20,70</b>	<b>230,08</b>	<b>935,36</b>	<b>24,50</b>

повар Пашко Наталья Михайловна