

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**18 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	189/5/5	6,56	8,13	36,51	205,65	0,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый, аскорбиновая кислота)</small>	177	0,10	0,00	45,72	51,09	0,02
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>8,88</b>	<b>8,31</b>	<b>96,83</b>	<b>325,66</b>	<b>0,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,03</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ <small>(картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)</small>	180	1,30	2,02	14,68	84,04	4,75
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНЫЙ <small>(говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	75	12,32	11,86	10,34	197,16	0,00
2012.-584 с	7д/б	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ <small>(крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	69	1,93	2,21	10,41	69,45	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)</small>	69	1,60	1,82	12,57	52,04	14,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшенными)</small>	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО <small>(сок плодово-ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	183	0,01	0,00	88,12	129,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>21,37</b>	<b>18,35</b>	<b>163,44</b>	<b>662,22</b>	<b>19,67</b>
<b>Полдник</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)</small>	108	6,41	8,29	44,82	118,06	0,37
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	30	0,78	2,73	2,73	38,58	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	189	3,88	3,14	41,59	109,34	0,62
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>11,07</b>	<b>14,16</b>	<b>89,14</b>	<b>265,98</b>	<b>1,07</b>
<b>Всего</b>				<b>41,72</b>	<b>41,22</b>	<b>359,22</b>	<b>1 300,89</b>	<b>31,34</b>

повар

*Пашко*

Пашко Наталья Михайловна



Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
18 марта 2025 г.  
Ясли 10 часов

Сбор- щик 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС" <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)</small>	150/5/5	4,26	6,32	31,12	153,26	0,33
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)</small>	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2012	584	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	171	0,04	0,00	27,63	30,71	0,01
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>6,52</b>	<b>6,50</b>	<b>73,35</b>	<b>252,89</b>	<b>0,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ <small>(картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)</small>	150/5	1,11	2,04	12,61	74,95	4,01
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ <small>(говядина 1 категория, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	60	9,05	10,84	8,72	168,45	0,00
2012- 584 с	7д/б	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ <small>(крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно- сливочное несоленое)</small>	60	1,63	1,95	8,81	59,52	0,00
2008	348	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная)</small>	60	1,36	2,24	12,02	51,56	12,45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)</small>	26	1,89	0,16	12,44	58,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржанопшеничный обжаренный)</small>	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО <small>(сок плодовой - яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	153	0,01	0,00	72,36	107,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>16,71</b>	<b>17,45</b>	<b>137,56</b>	<b>571,65</b>	<b>16,46</b>
<b>Полдник</b>								
2012	238	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (с/п), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 10% жирности)</small>	84	3,69	6,17	36,52	90,03	0,28
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)</small>	21	0,55	2,08	2,03	29,12	0,06
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)</small>	159	3,36	2,69	32,85	91,10	0,52
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>7,60</b>	<b>10,94</b>	<b>71,40</b>	<b>210,25</b>	<b>0,86</b>
<b>Всего</b>				<b>31,23</b>	<b>35,39</b>	<b>292,11</b>	<b>1 081,79</b>	<b>27,66</b>

*Handwritten signature*