

Утверждаю

 заведующий  
 Ягодка № 20  
 /Рожкова О.В./
**МЕНЮ**

10 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ЯЙЦО ВАРЁНОЕ</b>	<b>1845</b>	<b>39,29</b>	<b>3,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40,501	39,30	3,80	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>		<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>47</b>	<b>0,00</b>	<b>3,30</b>	<b>3,30</b>	<b>42,87</b>	<b>0,00</b>
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	47,111 / 47,111	0,00	3,30	3,30	42,90	0,00
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>2,22</b>	<b>0,18</b>	<b>14,60</b>	<b>68,92</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
<b>2012</b>		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>40</b>	<b>2,34</b>	<b>8,44</b>	<b>15,13</b>	<b>145,85</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10 / 10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>23,69</b>	<b>26,40</b>	<b>0,01</b>
		САХАР ПЕСОК	6,667 / 6,667	0,00	0,00	23,60	25,90	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,222 / 0,22	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,313 / 130,313	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>43,89</b>	<b>15,69</b>	<b>56,72</b>	<b>284,04</b>	<b>0,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>435</b>	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>95</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,50</b>
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	97,778 / 94,927	2,80	2,40	4,00	51,30	0,80
				<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,51</b>
<b>Обед</b>								
<b>2005, 2002г</b>	<b>113, 263.</b>	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>153/3</b>	<b>1,12</b>	<b>3,82</b>	<b>10,23</b>	<b>70,50</b>	<b>5,11</b>
		КАРТОФЕЛЬ	21,111 / 12,67	0,30	0,10	2,00	9,50	1,00
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,556 / 12,44	0,20	0,00	0,60	3,40	2,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,778 / 6,54	0,10	0,00	0,50	2,60	0,30
		СВЕКЛА	34,444 / 25,84	0,40	0,00	2,20	10,60	1,00
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,222 / 2,22	0,00	0,00	0,40	1,70	0,40
		МОРКОВЬ	11,111 / 8,33	0,10	0,00	0,60	2,80	0,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,556 / 1,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,111 / 1,11	0,00	0,00	4,00	4,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118,364 / 118,364	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,333 / 3,33	0,10	0,50	0,10	6,70	0,00
<b>2012</b>	<b>287</b>	<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)</b>	<b>72</b>	<b>9,33</b>	<b>11,12</b>	<b>7,69</b>	<b>169,32</b>	<b>0,45</b>
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50 / 47,9	8,60	7,50	0,00	101,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6 / 6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		КРУПА РИСОВАЯ	5,556 / 5,45	0,00	0,10	3,80	17,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,333 / 11,2	0,20	0,00	0,90	4,50	0,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,444 / 4,44	0,50	0,10	3,00	14,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,222 / 0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>205</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>111</b>	<b>2,55</b>	<b>2,94</b>	<b>17,40</b>	<b>107,74</b>	<b>0,00</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25,556 / 25,05	2,50	0,30	17,40	83,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,333 / 3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,6 / 42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
<b>2008</b>	<b>371</b>	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>	<b>9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,84</b>	<b>8,03</b>	<b>0,00</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,111 / 1,11	0,10	0,00	0,80	3,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,1 / 6,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,222 / 2,22	0,10	0,30	0,10	4,50	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,111 / 0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>26</b>	<b>1,89</b>	<b>0,16</b>	<b>12,44</b>	<b>58,70</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25,556 / 25,556	1,80	0,20	12,40	58,70	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25 / 25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
<b>2008</b>	<b>402</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>51,86</b>	<b>89,66</b>	<b>0,00</b>
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,556 / 15,556	0,50	0,00	8,60	42,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,222 / 12,22	0,00	0,00	43,30	47,40	0,00
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,544 / 151,544	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>17,19</b>	<b>18,59</b>	<b>111,06</b>	<b>554,94</b>	<b>6,07</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2005, 2002.</b>	<b>399, 1307</b>	<b>БЛИНЧИКИ С (ПОВИДЛОМ)</b>	<b>60/5</b>	<b>6,69</b>	<b>1,77</b>	<b>21,81</b>	<b>96,70</b>	<b>0,01</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,111 / 21,11	2,20	0,30	14,40	68,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52 / 52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,6	4,50	0,40	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,444 / 0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,111 / 1,11	0,00	1,10	0,00	9,70	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,111 / 1,11	0,00	0,00	4,00	4,30	0,00
		ПОВИДЛО	5,556 / 5,556	0,00	0,00	3,60	14,40	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>153</b>	<b>3,24</b>	<b>2,59</b>	<b>32,65</b>	<b>88,77</b>	<b>0,50</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96,667 / 96,665	2,70	2,30	4,50	50,60	0,50
		КАКАО-ПОРОШОК	2,222 / 2,22	0,50	0,20	0,60	8,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	7,778 / 7,778	0,00	0,00	27,50	30,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65 / 65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>9,93</b>	<b>4,36</b>	<b>54,46</b>	<b>185,47</b>	<b>6,58</b>

Ягодка № 20

Утверждаю

 заведующий  
 Ягодка № 20  
 /Рожкова О.В./
**МЕНЮ**

10 марта 2025 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ЯЙЦО ВАРЁНОЕ</b>	<b>1836</b>	<b>39,28</b>	<b>3,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40,493	39,30	3,80	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>		<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>57</b>	<b>0,00</b>	<b>3,96</b>	<b>3,96</b>	<b>51,43</b>	<b>0,00</b>
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	56,519 / 56,519	0,00	4,00	4,00	51,40	0,00
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>2,22</b>	<b>0,18</b>	<b>14,60</b>	<b>68,92</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
<b>2012</b>		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>40</b>	<b>2,34</b>	<b>8,44</b>	<b>15,13</b>	<b>145,85</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10 / 10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>183</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>42,16</b>	<b>47,23</b>	<b>0,02</b>
		САХАР ПЕСОК	11,852 / 11,85	0,00	0,00	42,00	46,00	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,519 / 0,519	0,10	0,00	0,20	1,30	0,00
				<b>43,94</b>	<b>16,35</b>	<b>75,85</b>	<b>313,43</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>435</b>	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>94</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,50</b>
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	97,037 / 94,207	2,70	2,40	4,00	50,90	0,80
				<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед</b>								
<b>2005, 2002г</b>	<b>113, 263.</b>	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>180/3</b>	<b>1,30</b>	<b>4,14</b>	<b>14,02</b>	<b>81,61</b>	<b>6,01</b>
		КАРТОФЕЛЬ	27,778 / 16,66	0,30	0,10	2,60	12,40	1,30
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,778 / 14,28	0,30	0,00	0,70	3,90	2,60
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,519 / 7,13	0,10	0,00	0,60	2,80	0,30
		СВЕКЛА	39,259 / 29,44	0,40	0,00	2,50	12,00	1,20
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,593 / 2,59	0,00	0,00	0,40	1,90	0,50
		МОРКОВЬ	12,222 / 9,16	0,10	0,00	0,60	3,10	0,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,704 / 3,7	0,00	3,60	0,00	32,30	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,407 / 1,407	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,852 / 1,85	0,00	0,00	6,60	7,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,623 / 142,623	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,963 / 2,96	0,10	0,40	0,10	5,90	0,00
<b>2012</b>	<b>287</b>	<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)</b>	<b>78</b>	<b>10,64</b>	<b>12,24</b>	<b>8,27</b>	<b>186,87</b>	<b>0,51</b>
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	57,407 / 54,932	9,90	8,50	0,00	116,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7 / 7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		КРУПА РИСОВАЯ	5,926 / 5,73	0,00	0,10	4,00	17,80	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,185 / 12,7	0,20	0,00	1,00	5,00	0,50
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,815 / 4,815	0,50	0,10	3,30	15,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,519 / 0,519	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>331</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>129</b>	<b>4,49</b>	<b>4,03</b>	<b>30,76</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,185 / 44,29	4,50	0,50	30,70	147,80	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,407 / 1,407	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>371</b>	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,85</b>	<b>8,78</b>	<b>0,00</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,111 / 1,11	0,10	0,00	0,80	3,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,4 / 11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,593 / 2,59	0,10	0,40	0,10	5,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,185 / 0,185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>2,22</b>	<b>0,18</b>	<b>14,60</b>	<b>68,92</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30 / 30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
<b>2002г</b>	<b>1113</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>61,16</b>	<b>105,32</b>	<b>0,00</b>
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,148 / 18,148	0,50	0,00	10,00	49,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	14,444 / 14,44	0,00	0,00	51,10	56,10	0,00
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,562 / 182,562	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>21,35</b>	<b>21,24</b>	<b>142,38</b>	<b>692,69</b>	<b>7,04</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2005, 2002.</b>	<b>399, 1307</b>	<b>БЛИНЧИКИ С (ПОВИДЛОМ)</b>	<b>111/10</b>	<b>11,66</b>	<b>3,01</b>	<b>34,52</b>	<b>176,27</b>	<b>0,02</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,481 / 41,48	4,40	0,50	28,10	134,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104 / 104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,49	7,30	0,70	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,815 / 0,815	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,852 / 1,85	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		ПОВИДЛО	10 / 10	0,00	0,00	6,40	25,80	0,00
<b>2012</b>	<b>397</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>186</b>	<b>3,70</b>	<b>3,01</b>	<b>41,30</b>	<b>106,16</b>	<b>0,60</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,852 / 1,85	0,50	0,20	0,50	6,60	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	35,40	38,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115,926 / 115,926	3,30	2,80	5,40	60,70	0,60
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80 / 80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>15,36</b>	<b>6,02</b>	<b>75,82</b>	<b>282,43</b>	<b>7,66</b>