

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 марта 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	189	4,28	3,76	20,47	118,65	0,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)</small>	29	2,13	0,17	14,07	66,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/10	0,15	0,01	35,83	42,81	1,60
Итого			418	6,56	3,94	70,37	227,82	2,11
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,81	47,07	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,07	10,01
Обед								
2012г - 584с	8д/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ) <small>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)</small>	180	1,85	2,16	14,06	83,32	4,71
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, филе птицы, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы)</small>	201/70/130	23,64	6,45	20,49	239,74	8,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)</small>	29	2,13	0,17	14,07	66,36	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2002г	1113	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)</small>	180	0,52	0,00	60,37	104,31	0,00
Итого			820	30,13	9,04	121,71	554,92	13,25
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)</small>	57	5,75	2,72	24,69	94,00	0,03
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,11	0,11	66,56	82,40	1,08
Итого			237	5,86	2,83	91,25	176,40	1,11
Всего				42,95	16,21	293,14	1 006,21	26,48

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 марта 2025 г.
Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,05	3,50	8,95	68,81	0,56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	29	2,13	0,17	14,07	66,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	171/5	0,09	0,01	35,70	42,07	1,59
Итого			355	5,27	3,68	58,72	177,24	2,15
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012г - 584с	8д/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ) <small>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)</small>	150	1,50	1,32	11,44	63,83	3,93
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	111	2,31	4,33	15,68	111,15	7,61
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(филе птицы, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	63	12,24	7,90	8,94	156,39	0,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	24	1,81	0,15	11,90	56,15	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2002г	1113	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)</small>	150	0,46	0,00	51,86	89,66	0,00
Итого			523	19,98	13,92	110,42	528,17	11,62
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)</small>	66	11,85	4,30	27,14	106,38	0,03
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,12	0,12	57,90	73,89	1,19
Итого			216	11,97	4,42	85,04	180,27	1,22
Всего				37,62	22,42	263,98	932,68	24,99

повар

Пашко Наталья Михайловна