

Утверждаю

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



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

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	171	43,91	10,75	0,73	64,00	0,08
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра кабачковая)	39	0,00	2,76	2,76	35,89	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,82	7,95	15,09	151,84	0,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,89	0,16	12,44	58,70	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,51	0,21	38,65	55,25	62,22
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>51,13</b>	<b>21,83</b>	<b>69,67</b>	<b>365,68</b>	<b>62,38</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	95	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	150/3	2,06	3,93	12,30	84,14	3,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	111	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, говяжья печень, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	51/50	8,47	5,74	8,00	109,45	4,27
2005	194	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок)	30	0,36	1,11	6,60	27,43	1,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,89	0,16	12,44	58,70	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	150	0,12	0,12	57,90	73,89	1,19
<b>Итого</b>			<b>596</b>	<b>20,82</b>	<b>16,36</b>	<b>136,28</b>	<b>589,13</b>	<b>10,39</b>
<b>Полдник</b>								
		ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	69/5	8,68	4,87	32,41	177,54	0,18
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,25	1,76	28,12	69,21	0,38
<b>Итого</b>			<b>224</b>	<b>10,93</b>	<b>6,63</b>	<b>60,53</b>	<b>246,75</b>	<b>0,56</b>
<b>Всего</b>			<b>85,88</b>	<b>45,82</b>	<b>270,68</b>	<b>1 241,56</b>	<b>73,83</b>	

повар

*Пашко*

Пашко Наталья Михайловна



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



**МЕНЮ**  
**17 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	231	59,24	12,71	1,07	70,75	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра кабачковая)	59	0,00	4,14	4,14	53,76	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	45	4,82	7,65	15,09	149,07	0,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	189	0,62	0,25	70,81	93,26	75,56
<b>Итого</b>			<b>554</b>	<b>66,90</b>	<b>24,93</b>	<b>105,71</b>	<b>435,76</b>	<b>75,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	94	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>94</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180/3	2,52	3,76	12,45	89,33	4,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	129	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	69/40	18,47	12,01	3,13	221,32	14,09
2005	194	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сахар песок)	51	0,62	2,56	7,01	47,57	2,34
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,14	0,14	79,46	99,70	1,44
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>33,36</b>	<b>24,91</b>	<b>162,97</b>	<b>806,03</b>	<b>21,87</b>
<b>Полдник</b>								
		ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, повидло)	129	10,21	6,87	74,36	359,15	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,68	2,09	35,51	84,50	0,45
<b>Итого</b>			<b>309</b>	<b>12,89</b>	<b>8,96</b>	<b>109,87</b>	<b>443,65</b>	<b>0,51</b>
<b>Всего</b>				<b>116,15</b>	<b>59,80</b>	<b>382,75</b>	<b>1 725,44</b>	<b>98,64</b>