

Утверждаю

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



МЕНЮ
 26 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,30	6,97	33,34	187,31	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. 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)	171	0,56	0,23	30,76	47,73	67,68
Итого			351	8,08	7,38	78,70	303,96	68,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоко)	100	0,40	0,40	9,77	46,84	9,97
Итого			100	0,40	0,40	9,77	46,84	9,97
Обед								
2005 2002г	113; 347	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,23	3,42	8,29	66,51	0,23
2008		БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе птицы, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	63	11,87	4,47	2,30	83,09	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	87	2,10	3,58	18,62	115,25	0,00
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	54	0,67	4,53	4,96	64,33	3,09
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	25	1,88	0,16	12,36	58,32	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
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	150	0,12	0,12	57,30	73,23	1,19
Итого			554	22,53	16,50	114,43	511,72	4,51
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	36	2,71	3,54	26,90	150,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,11	0,00	35,63	40,09	0,02
Итого			186	2,82	3,54	62,53	190,85	0,02
Всего				33,83	27,82	265,43	1 053,37	82,55

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю



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

МЕНЮ
26 марта 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189	6,70	7,21	42,58	223,88	0,46
		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)	180	0,59	0,24	67,02	88,28	71,52
Итого			399	9,51	7,63	124,20	381,08	71,98
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Обед								
2005 2002г	113; 347	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,10	4,04	9,81	78,74	0,29
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе птицы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	150	15,85	12,20	20,77	264,25	0,89
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	54	0,67	4,75	4,94	66,29	3,07
		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	79,58	99,87	1,44
Итого			624	25,97	21,57	142,42	639,26	5,69
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	54	4,07	5,32	40,36	226,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	189	0,10	0,00	48,49	54,14	0,02
Итого			243	4,17	5,32	88,85	280,33	0,02
Всего				40,05	34,92	365,26	1 347,62	87,68

повар

Пашко

Пашко Наталья Михайловна