

Утверждаю



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

МЕНЮ
27 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	189/5/5	6,27	9,22	23,23	200,36	1,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	183/10	0,10	0,00	46,67	52,13	0,02
Итого			422	8,59	9,40	84,50	321,41	1,25
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	86	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			86	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	183	1,40	3,83	6,39	68,20	8,75
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	126	2,66	4,35	18,45	123,84	9,01
2002г	640	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай, морковь, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая)	126	7,21	7,71	12,55	123,88	2,07
		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
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок плодово-ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	174	0,01	0,00	86,72	126,16	0,00
Итого			669	15,49	16,33	151,43	572,19	19,83
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	159	5,33	5,86	34,15	180,32	0,35
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	165	3,03	2,43	40,20	93,65	0,48
Итого			354	10,58	8,47	88,95	342,89	0,83
Всего				37,66	35,20	329,08	1 276,49	22,41

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 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								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,84	6,11	30,86	146,65	0,26
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	171/15	0,05	0,00	27,33	30,39	0,01
Итого			366	6,11	6,29	72,79	245,96	0,27
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	87	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			87	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150/3	1,15	3,14	5,23	55,96	7,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	108	2,25	3,80	15,60	105,89	7,61
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	54	9,88	2,97	5,16	73,80	0,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.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
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок плодово-ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	144	0,01	0,00	71,40	104,51	0,00
Итого			509	16,83	10,29	120,35	449,47	15,21
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	129	4,63	6,08	27,43	160,65	0,34
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	138	2,73	2,13	31,48	78,81	0,40
Итого			287	8,84	8,33	68,65	285,40	0,74
Всего				34,78	25,91	265,99	1 020,83	16,72

повар

Пашко Наталья Михайловна