

Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 апреля 2025 г.  
Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                         | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                            |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                     | 150   | 5,28              | 7,08       | 34,20            | 189,14                                        | 0,36                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                   | 30    | 2,22              | 0,18       | 14,60            | 68,92                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                | 171   | 0,55              | 0,22       | 31,01            | 47,80                                         | 66,67                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 351   | 8,05              | 7,48       | 79,81            | 305,86                                        | 67,03                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                  | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                         | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                         | 10,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2005<br>2002г                 | 113;<br>347         | СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                    | 150   | 5,50              | 3,78       | 8,05             | 67,62                                         | 0,26                  |
| 2008                          |                     | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(филе птицы, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 63    | 13,21             | 4,47       | 2,14             | 81,32                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ<br>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                       | 111   | 2,71              | 4,62       | 24,04            | 148,76                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                             | 60    | 0,81              | 4,37       | 5,69             | 66,33                                         | 3,42                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                   | 26    | 1,89              | 0,16       | 12,44            | 58,70                                         | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,60            | 50,99                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)                                                                                                      | 150   | 0,12              | 0,12       | 57,90            | 73,89                                         | 1,19                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 585   | 25,90             | 17,74      | 120,86           | 547,61                                        | 4,87                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                               | 40    | 3,00              | 3,92       | 29,76            | 166,80                                        | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                        | 150   | 0,11              | 0,00       | 35,63            | 40,14                                         | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 190   | 3,11              | 3,92       | 65,39            | 206,94                                        | 0,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                            |       | 37,46             | 29,54      | 275,86           | 1 107,41                                      | 81,92                 |

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад №20 "Ягодка" ст. Советской

Рожкова О.В./

**МЕНЮ**

23 апреля 2025 г.

Сад 10 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                         |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 189   | 6,71              | 7,23       | 42,12            | 223,75                                        | 0,46                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                | 30    | 2,22              | 0,18       | 14,60            | 68,92                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                             | 180   | 0,60              | 0,24       | 67,88            | 89,41                                         | 72,43                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                         | 399   | 9,53              | 7,65       | 124,60           | 382,08                                        | 72,89                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                               | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,81             | 47,03                                         | 10,01                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                         | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,81             | 47,03                                         | 10,01                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2005<br>2002г                 | 113;<br>347         | СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное) | 180   | 4,70              | 3,88       | 9,74             | 77,29                                         | 0,29                  |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(филе птицы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)               | 159   | 16,07             | 12,48      | 27,29            | 296,09                                        | 0,90                  |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                          | 60    | 0,81              | 4,78       | 5,69             | 70,06                                         | 3,41                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                | 30    | 2,22              | 0,18       | 14,60            | 68,92                                         | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                   | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)                                                                   | 180   | 0,14              | 0,14       | 79,97            | 100,34                                        | 1,44                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                         | 639   | 25,93             | 21,72      | 150,01           | 673,89                                        | 6,04                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                            | 59    | 4,46              | 5,83       | 44,24            | 247,94                                        | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                     | 192   | 0,10              | 0,00       | 48,99            | 54,69                                         | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                         | 251   | 4,56              | 5,83       | 93,23            | 302,63                                        | 0,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                         |       | 40,42             | 35,60      | 377,65           | 1 405,63                                      | 88,96                 |

повар

Пашко Наталья Михайловна