

Утверждаю

заведующий

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

Рожкова О.В./

**МЕНЮ**

13 мая 2025 г.

**Ясли 10 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                  | Выход   | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ<br>ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС"<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленное)                         | 150/5/5 | 4,71              | 6,58       | 34,29            | 168,82                                             | 0,30                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                            | 26      | 1,95              | 0,16       | 12,83            | 60,57                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 584                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая<br>кислота)                                                                                                                                         | 171     | 0,04              | 0,00       | 25,82            | 28,65                                              | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 357     | 6,70              | 6,74       | 72,94            | 258,04                                             | 0,31                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                           | 100     | 0,40              | 0,40       | 9,78             | 46,91                                              | 9,98                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 100     | 0,40              | 0,40       | 9,78             | 46,91                                              | 9,98                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 98                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ<br>(картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-<br>сливочное несоленное, вода питьевая, соль йодированная)                                                                     | 150/5   | 1,09              | 1,71       | 12,38            | 70,99                                              | 3,98                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ<br>(говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода<br>питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное,<br>соль йодированная)                                       | 60      | 9,17              | 10,14      | 8,66             | 162,50                                             | 0,00                  |
| 2012.-<br>584 с               | 7д/6                | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная , вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленное)                                                                                                                | 60      | 1,64              | 1,64       | 8,87             | 56,90                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное,<br>морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль<br>йодированная)                                                                 | 60      | 1,35              | 1,84       | 10,48            | 46,00                                              | 12,56                 |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                            | 23      | 1,68              | 0,14       | 11,06            | 52,21                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                | 25      | 1,66              | 0,22       | 10,60            | 50,99                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО<br>(сок плодово - ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода<br>питьевая)                                                                                                                         | 144     | 0,01              | 0,00       | 72,74            | 104,72                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 527     | 16,60             | 15,69      | 134,79           | 544,31                                             | 16,54                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ<br>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца<br>куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное<br>рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности) | 84      | 4,63              | 6,66       | 37,64            | 95,43                                              | 0,28                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное,<br>мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                   | 21      | 0,48              | 1,72       | 1,71             | 24,32                                              | 0,05                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода<br>питьевая)                                                                                                                                     | 147     | 2,97              | 2,37       | 33,64            | 85,41                                              | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 252     | 8,08              | 10,75      | 72,99            | 205,16                                             | 0,80                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         | 31,78             | 33,58      | 290,50           | 1 054,42                                           | 27,63                 |

повар

Пашко Наталья Михайловна



Утверждаю

заведующий

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

Рожкова О.В./

**МЕНЮ**

13 мая 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                  | Выход   | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ<br>ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленное)                          | 189/5/5 | 7,19              | 8,49       | 39,93            | 227,25                                             | 0,51                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                            | 26      | 1,95              | 0,16       | 12,83            | 60,57                                              | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, аскорбиновая кислота)                                                                                                                                                           | 180     | 0,10              | 0,00       | 46,72            | 52,20                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 405     | 9,24              | 8,65       | 99,48            | 340,02                                             | 0,53                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                           | 100     | 0,40              | 0,40       | 9,81             | 47,06                                              | 10,01                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 100     | 0,40              | 0,40       | 9,81             | 47,06                                              | 10,01                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 98                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ<br>(картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-<br>сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)                                                                      | 180     | 1,30              | 2,13       | 14,63            | 84,91                                              | 4,75                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ<br>(говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода<br>питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное,<br>соль йодированная)                                       | 69      | 11,00             | 11,08      | 9,68             | 182,35                                             | 0,00                  |
| 2012.-<br>584 с               | 7д/б                | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                                                                  | 69      | 1,93              | 2,27       | 10,41            | 69,95                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь,<br>лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная<br>высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)                                | 69      | 1,57              | 1,93       | 11,93            | 51,90                                              | 14,91                 |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                            | 26      | 1,95              | 0,16       | 12,83            | 60,57                                              | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничн.обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                  | 30      | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО<br>(сок плодово - ягодный, сахар песок, крахмал картофельный, вода<br>питьевая)                                                                                                                         | 174     | 0,01              | 0,00       | 87,22            | 126,58                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 617     | 19,75             | 17,83      | 159,42           | 637,45                                             | 19,66                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ<br>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца<br>куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное<br>рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности) | 102     | 2,68              | 7,80       | 45,11            | 114,23                                             | 0,35                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,<br>мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                    | 30      | 0,77              | 2,91       | 2,84             | 40,75                                              | 0,08                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                     | 177     | 3,50              | 2,81       | 40,95            | 102,10                                             | 0,56                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 309     | 6,95              | 13,52      | 88,90            | 257,08                                             | 0,99                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |         | 36,34             | 40,40      | 357,61           | 1 281,61                                           | 31,19                 |

повар

*Пашко*

Пашко Наталья Михайловна