

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

24 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								
		ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	40,25	3,86	0,00	0,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра кабачковая)	60	0,00	4,23	4,23	55,01	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	27	1,97	0,16	12,98	61,26	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	36	2,08	8,42	13,46	137,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	183	0,10	0,00	42,06	47,09	0,02
Итого			346	44,40	16,67	72,73	301,31	0,02
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								
2005, 2002г	113, 263.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, свекла, томатная паста, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180/3	1,28	4,00	13,89	79,87	6,03
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	66	7,90	10,20	8,40	158,20	0,52
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	129	4,48	4,12	30,73	180,63	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	15	0,19	0,33	0,89	8,16	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	27	1,97	0,16	12,98	61,26	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,31	0,31	14,79	71,14	0,00
2002г	1113	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	180	0,52	0,00	61,38	104,99	0,00
Итого			635	18,65	19,12	143,06	664,25	6,55
Полдник								
2005, 2002.	399, 1307	БЛИНЧИКИ С (ПОВИДЛОМ) (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	111/10	11,53	3,27	34,55	178,75	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	186	3,77	3,05	41,41	107,35	0,60
Итого			307	15,30	6,32	75,96	286,10	0,62
Всего				81,35	43,11	295,95	1 291,66	7,89

повар

Пашко Наталья Михайловна

Утверждаю



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

МЕНЮ
24 марта 2025 г.
Ясли 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								
		ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	39,04	3,74	0,00	0,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра кабачковая)	50	0,00	3,53	3,53	45,88	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	27	1,97	0,16	12,98	61,26	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	36	2,08	8,42	13,46	137,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150/7	0,03	0,00	23,67	26,27	0,01
Итого			310	43,12	15,85	53,64	271,36	0,01
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								
2005, 2002г	113, 263.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, свекла, томатная паста, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	153/3	1,09	3,69	12,21	71,09	5,08
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	57	6,85	8,13	7,11	130,00	0,45
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	108	2,49	2,93	17,02	105,94	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	9	0,13	0,25	0,62	6,02	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,60	0,13	10,54	49,77	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	29	1,93	0,26	12,33	59,32	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150	0,44	0,00	49,59	86,01	0,00
Итого			531	14,53	15,39	109,42	508,15	5,53
Полдник								
2005, 2002.	399, 1307	БЛИНЧИКИ С (ПОВИДЛОМ) (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, повидло)	57/5	5,55	1,39	23,22	94,07	0,01
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	153	3,12	2,53	34,45	88,93	0,50
Итого			215	8,67	3,92	57,67	183,00	0,51
Всего				69,32	36,16	224,93	1 002,51	6,55

повар

Пашко Наталья Михайловна