



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №74 Склад 1  
\_\_\_\_\_/Вологодина К.А./

**МЕНЮ**  
**2 декабря 2025 г.**

**Сад 12 часов аллергостол**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                    |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 45        | 1,34              | 2,04    | 2,81             | 34,83                                    | 4,42                  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)                         | 28        | 6,90              | 8,90    | 0,00             | 109,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА                            | 200       | 3,34              | 3,45    | 23,54            | 138,48                                   | 0,00                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200       | 0,19              | 0,00    | 6,86             | 28,21                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                              | 30        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 475       | 7,12              | 6,36    | 48,63            | 280,12                                   | 4,46                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                             | 79        | 0,32              | 0,32    | 7,76             | 37,22                                    | 7,92                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 79        | 0,32              | 0,32    | 7,76             | 37,22                                    | 7,92                  |
| Обед                          |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                      | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,24             | 6,93                                     | 4,95                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ | 200/15/10 | 4,44              | 5,29    | 7,70             | 97,37                                    | 7,93                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)                          | 40        | 6,27              | 7,05    | 5,32             | 109,75                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 349                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)                         | 155       | 2,54              | 8,25    | 12,82            | 136,33                                   | 9,58                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                    | 180       | 0,12              | 0,11    | 28,76            | 117,03                                   | 1,06                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                              | 37        | 2,75              | 1,06    | 18,85            | 96,07                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 717       | 18,51             | 22,07   | 87,41            | 624,67                                   | 23,52                 |
| Полдник                       |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 150       | 13,30             | 14,46   | 10,35            | 225,44                                   | 18,32                 |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА                                            | 85        | 3,57              | 4,74    | 26,89            | 164,21                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                    | 180       | 0,30              | 0,07    | 18,19            | 75,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 17        | 0,98              | 0,15    | 6,38             | 30,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                             | 79        | 0,32              | 0,32    | 7,76             | 37,22                                    | 7,92                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 511       | 18,47             | 19,74   | 69,57            | 532,52                                   | 26,24                 |
| Всего                         |                     |                                                    |           | 44,42             | 48,49   | 213,37           | 1 474,53                                 | 62,14                 |

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

# МЕНЮ

2 декабря 2025 г.

## Сад 12 логопедия

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                              | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                 |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                 | 40        | 1,15              | 2,02    | 2,43             | 32,37                                    | 1,72                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                               | 140       | 12,82             | 17,85   | 2,50             | 222,13                                   | 0,21                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                   | 180       | 2,78              | 2,23    | 10,58            | 74,17                                    | 0,52                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                           | 30        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 390       | 19,00             | 22,97   | 30,93            | 407,27                                   | 2,45                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                           | 125       | 3,75              | 0,13    | 5,00             | 38,75                                    | 1,25                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 125       | 3,75              | 0,13    | 5,00             | 38,75                                    | 1,25                  |
| Обед                          |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                   | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,25             | 6,98                                     | 4,99                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 4,54              | 5,49    | 7,45             | 102,92                                   | 7,77                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                                   | 80        | 10,24             | 12,10   | 2,85             | 160,97                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                          | 150       | 3,39              | 5,77    | 14,94            | 125,94                                   | 9,47                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                                 | 180       | 0,12              | 0,11    | 30,15            | 122,64                                   | 1,08                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                           | 35        | 2,63              | 1,02    | 17,99            | 91,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 750       | 23,31             | 24,80   | 87,35            | 672,34                                   | 23,71                 |
| Полдник                       |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                 | 150       | 13,36             | 14,49   | 10,70            | 227,46                                   | 18,14                 |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                             | 70        | 6,82              | 3,80    | 25,16            | 162,81                                   | 0,08                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                 | 180       | 0,31              | 0,08    | 17,93            | 74,76                                    | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 15        | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                          | 80        | 0,32              | 0,32    | 7,85             | 37,67                                    | 8,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 495       | 21,80             | 18,82   | 68,00            | 533,29                                   | 26,33                 |
| Всего                         |                     |                                                                 |           | 67,86             | 66,72   | 191,28           | 1 651,65                                 | 53,74                 |

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

# МЕНЮ

2 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                              | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                 | 30       | 0,88              | 1,54    | 1,85             | 24,80                                    | 1,54                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                               | 120      | 12,55             | 16,17   | 2,25             | 204,78                                   | 0,18                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                   | 175      | 2,66              | 2,16    | 10,91            | 74,36                                    | 0,49                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                           | 25       | 1,80              | 0,70    | 12,34            | 62,88                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 350      | 17,89             | 20,57   | 27,35            | 366,82                                   | 2,21                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                           | 125      | 3,75              | 0,13    | 5,00             | 38,75                                    | 1,25                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 125      | 3,75              | 0,13    | 5,00             | 38,75                                    | 1,25                  |
| Обед                          |                     |                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                   | 40       | 0,32              | 0,04    | 1,01             | 5,64                                     | 4,03                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 5,59              | 6,41    | 5,06             | 104,34                                   | 5,96                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                                   | 55       | 8,58              | 11,48   | 2,04             | 145,67                                   | 0,33                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                          | 120      | 2,73              | 3,40    | 11,98            | 89,87                                    | 7,58                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                                 | 150      | 0,10              | 0,09    | 16,43            | 67,45                                    | 0,89                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                           | 23       | 1,70              | 0,66    | 11,65            | 59,39                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 578      | 20,34             | 22,26   | 56,65            | 513,15                                   | 18,79                 |
| Полдник                       |                     |                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                 | 110      | 9,81              | 9,32    | 7,90             | 155,34                                   | 13,31                 |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                             | 50       | 5,28              | 3,05    | 17,94            | 120,72                                   | 0,05                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                 | 150      | 0,28              | 0,07    | 12,99            | 54,47                                    | 0,07                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 15       | 0,98              | 0,15    | 6,37             | 30,53                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                          | 70       | 0,28              | 0,28    | 6,84             | 32,81                                    | 6,98                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 395      | 16,63             | 12,87   | 52,04            | 393,87                                   | 20,41                 |
| Всего                         |                     |                                                                 |          | 58,61             | 55,83   | 141,04           | 1 312,59                                 | 42,66                 |