

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №74 Склад 1
_____/Вологодина К.А./

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,43	4,01	12,63	105,05	0,03
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,43	5,81	21,71	156,67	0,40
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,73	2,18	11,68	77,91	0,47
Итого			355	11,59	12,00	46,02	339,63	0,90
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,76	60,09	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,76	60,09	0,88
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,29	7,59
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,47	5,76	7,33	102,41	5,91
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,37	0,35	0,32	41,77	0,37
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,73	9,14	0,18	85,90	0,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,11	18,43	121,93	8,95
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
Итого			565	19,27	19,67	37,97	474,68	23,22
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,76	14,06	26,37	324,43	2,37
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,59	8,82	99,17	0,98
2008		ГРУША	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			383	27,39	18,85	42,39	456,50	6,85
Всего				60,75	52,40	130,14	1 330,90	31,85

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №74 Склад 1
_____/Вологодина К.А./

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Сад 12 логопедия

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,49	5,51	11,37	118,01	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,25	5,34	26,87	176,23	0,47
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,31	11,70	80,04	0,50
Итого			400	13,70	13,16	49,94	374,28	1,02
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,03	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,75	60,03	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,57
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,29	5,35	10,88	113,59	7,58
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,26	0,50	0,40	58,91	0,51
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,67	11,74	0,17	109,11	0,23
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,44	18,50	125,22	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			700	24,03	22,39	74,28	602,49	40,66
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,17	18,05	37,03	425,97	2,40
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,21	3,75
Итого			468	35,15	24,77	77,03	680,98	7,24
Всего				75,38	62,20	205,00	1 717,78	49,80

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №74 Склад 1
_____/Вологодина К.А./

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Сад 12 часов аллергостол

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,77	5,84	11,63	123,19	0,05
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,82	5,59	22,23	146,54	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
Итого			395	7,72	11,43	43,81	310,03	0,08
II Завтрак								
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,88	11,86	12,35
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,52	6,36	14,81	135,01	9,99
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	4,40	11,75	7,46	158,23	15,11
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,27	7,05	5,32	109,75	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	4,16	18,61	121,18	9,41
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			639	16,15	17,97	83,02	561,40	42,55
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,34	3,45	23,54	138,48	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША	69	0,28	0,21	7,11	32,43	3,45
Итого			479	5,63	5,07	59,51	306,87	3,45
Всего				29,80	34,70	194,07	1 213,56	49,83

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №74 Склад 1
_____/Вологодина К.А./

МЕНЮ
3 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,62	5,60	11,97	121,68	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	7,30	26,57	193,04	0,48
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,67	79,81	0,50
Итого			400	13,94	15,21	50,21	394,53	1,03
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,06	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,75	60,06	0,88
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,92	12,10	12,60
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,28	5,34	10,93	113,68	7,39
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,26	0,50	0,39	58,90	0,51
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,71	11,76	0,19	109,46	0,28
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,32	18,49	124,11	8,98
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			700	24,07	22,32	74,32	601,85	40,56
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,09	17,98	36,73	423,73	2,37
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,89	3,50
Итого			463	35,05	24,69	76,22	676,42	6,96
Всего				75,56	64,10	204,50	1 732,86	49,43