

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №74 Склад 1  
/Вологдина К.А./

**МЕНЮ**  
4 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,54	8,14	26,66	206,78	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,17</b>	<b>15,09</b>	<b>49,67</b>	<b>380,42</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,75</b>	<b>1,25</b>	<b>5,25</b>	<b>50,00</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,16	4,09	17,57	127,95	5,96
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,98	9,17	2,73	180,76	13,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,95	4,16	14,77	109,12	10,45
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	25	1,95	0,75	13,36	68,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>30,33</b>	<b>18,48</b>	<b>85,26</b>	<b>653,14</b>	<b>41,61</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,78	10,07	3,92	134,14	7,42
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,93	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,79	3,16	39,30	212,54	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	80	1,20	0,40	16,81	76,83	8,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>21,18</b>	<b>18,31</b>	<b>82,75</b>	<b>584,52</b>	<b>17,86</b>
<b>Всего</b>				<b>66,43</b>	<b>53,13</b>	<b>222,93</b>	<b>1 668,08</b>	<b>61,17</b>

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №74 Склад 1  
/Вологдина К.А./

**МЕНЮ**  
4 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,92	5,00	13,00	104,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,96	5,96	19,90	153,45	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,59	2,10	12,76	80,86	0,48
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,47</b>	<b>13,06</b>	<b>45,66</b>	<b>339,08</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,75</b>	<b>1,25</b>	<b>5,25</b>	<b>50,00</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,76	4,25	3,04
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,93	3,04	12,17	91,82	4,80
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	12,96	7,09	2,08	138,30	9,72
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,96	4,30	14,75	110,35	10,42
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,59	0,21	10,17	48,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>21,68</b>	<b>14,67</b>	<b>39,93</b>	<b>393,67</b>	<b>27,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,51	6,43	2,56	90,54	2,53
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,83	1,79	28,06	147,54	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,32	47,82	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,79</b>	<b>13,25</b>	<b>65,47</b>	<b>455,56</b>	<b>11,59</b>
<b>Всего</b>				<b>52,69</b>	<b>42,23</b>	<b>156,31</b>	<b>1 238,31</b>	<b>41,09</b>

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №74 Склад 1  
/Вологдина К.А./

**МЕНЮ**  
4 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,64	15,01	119,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	8,20	26,81	208,04	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,56</b>	<b>16,07</b>	<b>52,33</b>	<b>401,63</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,75</b>	<b>1,25</b>	<b>5,25</b>	<b>50,00</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,19	4,08	17,59	127,97	6,06
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,99	9,30	2,76	182,01	13,02
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,97	4,41	14,81	111,58	10,49
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>28,41</b>	<b>18,10</b>	<b>71,30</b>	<b>585,77</b>	<b>37,44</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,06	3,94	134,04	7,50
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,93	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,76	3,16	39,30	212,39	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>20,98</b>	<b>18,25</b>	<b>80,66</b>	<b>574,64</b>	<b>16,94</b>
<b>Всего</b>			<b>64,70</b>	<b>53,67</b>	<b>209,54</b>	<b>1 612,04</b>	<b>56,08</b>	

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №74 Склад 1  
/Вологдина К.А./

**МЕНЮ**  
4 декабря 2025 г.

**Сад 12 часов аллрого стол**

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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,97	6,09	13,35	116,14	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,34	3,45	23,54	138,48	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
<b>Итого</b>			415	5,50	9,54	43,75	282,83	0,04
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
<b>Итого</b>			79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,31	5,40	17,89	141,59	7,25
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	17,82	10,14	2,64	192,56	13,06
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2,65	2,98	14,09	94,52	10,29
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
<b>Итого</b>			708	31,07	19,60	85,15	665,66	42,75
<b>Полдник</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60/35	0,77	7,09	3,61	81,92	7,26
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
2008	477	БУЛОЧКА	75	6,35	2,40	38,49	200,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	79	1,19	0,40	16,67	76,22	7,94
<b>Итого</b>			480	16,77	18,97	73,61	534,71	15,20
<b>Всего</b>				53,66	48,43	210,27	1 520,42	65,91