

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,21	5,04	15,00	114,33	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,17	27,02	182,20	0,50
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,18	2,58	12,69	87,75	0,47
Итого			395	9,90	13,79	54,71	384,28	0,97
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	58,97	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,95	5,29	13,46	122,17	5,45
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,60	13,36	24,53	268,90	11,64
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
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			675	27,54	26,00	94,57	691,19	22,37
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,92	12,10	12,60
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,40	9,18	28,99	228,33	0,13
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,03	22,52	88,22	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,57	6,04	30,17	209,87	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			565	18,46	15,68	97,46	607,11	50,77
Всего				59,40	58,60	252,38	1 753,22	74,99

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,86	3,91	12,66	93,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,77	5,33	22,36	153,14	0,41
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,87	2,36	11,27	78,69	0,44
Итого			350	8,50	11,60	46,29	325,23	0,85
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,41	1,97	2,42	28,95	1,13
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,69	5,02	10,39	106,75	4,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,32	12,12	21,55	240,54	10,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
Итого			500	16,76	19,31	42,85	417,14	15,31
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,29	7,59
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,70	6,76	21,49	169,86	0,09
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,02	21,72	85,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,63	4,36	21,88	153,61	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,76	0,19	7,13	36,10	14,44
Итого			455	14,52	11,54	79,75	482,77	22,15
Всего				43,53	42,58	173,89	1 263,89	39,56

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,64	15,01	119,77	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,72	26,04	183,13	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,19	2,59	12,60	87,50	0,47
Итого			400	9,86	14,95	53,65	390,40	0,97
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,06	4,86	59,13	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,97	5,31	13,45	122,45	5,44
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,60	13,51	24,49	270,09	11,64
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			640	19,38	23,14	75,73	601,12	19,36
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,57
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,46	9,35	29,22	231,13	0,13
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,03	22,85	89,55	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,73	6,37	30,48	214,66	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,01	0,13	6,44	31,00	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,51	38,06	38,06
Итого			565	18,70	16,18	98,41	616,47	50,80
Всего				51,69	54,40	232,79	1 646,74	72,38

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	6,18	15,01	124,61	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,81	2,92	22,18	122,27	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
Итого			400	4,26	9,10	43,55	273,04	0,00
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	3,94	4,78	57,69	2,24
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10/10	5,10	5,86	12,73	124,44	5,39
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,69	13,86	25,05	275,85	11,65
	TKN022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
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			677	28,88	27,01	95,13	703,50	22,28
Полдник								
2008		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	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	4,16	18,61	121,18	9,41
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,03	25,31	99,26	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	110	10,08	11,42	52,74	351,29	3,73
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,10	0,15	7,07	33,99	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			551	14,46	16,09	113,34	652,84	29,24
Всего				47,90	52,43	259,75	1 664,64	55,27