

Утверждаю

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

## МЕНЮ

8 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	5,55	5,57	11,47	119,14	0,05
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,21	7,53	28,45	206,93	0,50
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,67	79,81	0,50
Итого			400	14,71	15,41	51,59	405,88	1,05
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	4,54	11,32	102,84	4,46
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,29	4,12	1,98	90,10	0,04
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,97	4,90	19,57	134,76	9,15
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	31,55	131,12	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			721	24,02	14,79	93,41	605,11	16,44
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,00	18,08	23,04	306,89	1,16
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,17	5,73	27,03	180,41	6,54
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,23	3,75
Итого			465	22,24	26,39	74,66	626,94	11,97
Всего				63,47	58,47	223,41	1 697,99	30,34

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

8 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	30	4,05	3,86	9,97	91,50	0,03
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,92	4,91	22,63	154,80	0,42
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,73	2,18	11,68	77,91	0,47
Итого			350	11,70	10,95	44,28	324,21	0,92
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	4,76	4,27	8,68	92,17	3,90
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	10,95	3,05	1,25	76,03	0,03
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,51	17,01	119,42	7,94
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	25,14	104,68	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	10	0,75	0,29	5,14	26,20	0,00
Итого			570	21,46	12,39	66,38	464,49	14,11
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,72	13,68	14,74	220,95	0,89
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,88	5,27	17,59	133,47	5,29
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,31	1,86	10,35	67,88	0,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,02	0,13	6,50	31,27	0,00
2008		ГРУША	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
Итого			385	17,21	21,15	56,41	486,55	10,12
Всего				52,87	46,37	170,83	1 335,34	26,03



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

8 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,22	7,53	28,61	207,62	0,50
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,31	11,70	80,04	0,50
Итого			400	14,67	15,35	51,68	405,67	1,05
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,29	4,67	11,35	104,78	4,63
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,32	4,24	2,10	91,77	0,04
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	5,05	19,55	136,20	9,15
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	31,55	131,12	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			721	24,13	15,19	93,54	610,16	16,61
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,01	18,08	23,13	307,24	1,14
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,35	5,70	27,24	181,84	6,50
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,01	0,13	6,44	31,00	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,21	3,75
Итого			465	22,45	26,36	75,04	629,11	11,91
Всего				63,75	58,78	224,01	1 704,97	30,45



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

8 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
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,34	3,45	23,54	138,48	0,00
Итого			420	9,35	9,29	41,53	287,83	0,05
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	205/10/1	6,60	10,09	11,22	161,90	6,44
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергики)	225/20	11,50	10,61	13,92	197,96	7,67
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	4,16	18,61	121,18	9,41
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,85	0,05	31,28	129,59	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			666	20,70	22,58	95,42	669,35	18,62
Полдник								
2008	265	ПЛОВ	150	16,65	17,30	25,29	323,43	0,99
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	80	9,57	9,63	27,95	236,93	7,72
2014	267	ЧАЙ С САХОРОМ	180	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
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			502	27,81	27,31	74,90	657,82	12,50
Всего				58,16	59,41	219,58	1 650,26	34,92