

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

МЕНЮ

25 ноября 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,02	2,43	32,37	1,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,74	17,78	2,50	221,13	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,11	2,48	11,63	81,98	0,58
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
			405	18,51	22,86	26,84	387,88	2,57
Итого								
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
			125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,04	12,55
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,45	5,93	9,05	111,93	9,79
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,47	6,22	38,30	242,64	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,26	63,03	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
			761	24,70	23,92	92,14	687,63	24,06
Итого								
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,34	14,48	10,65	227,05	18,14
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,85	3,84	25,36	164,05	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,48	34,38	47,97
			500	22,23	18,66	71,18	554,53	66,19
Итого								
Всего				69,19	66,69	195,41	1 680,04	93,45

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 ноября 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,36	1,73
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,70	17,76	2,50	220,83	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,23	10,42	73,45	0,52
2008		БАТОН	25	1,89	0,73	12,95	65,98	0,00
Итого			385	18,51	22,74	28,30	392,62	2,46
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Итого			125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,56
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,45	5,77	9,08	110,75	9,93
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,35	38,22	243,56	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,08	62,28	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	24,69	23,89	91,91	686,64	24,21
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,35	14,49	10,63	227,07	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,89	3,86	25,56	165,35	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,47	34,36	47,94
Итого			500	22,28	18,69	71,35	555,83	66,17
Всего				69,23	66,57	196,81	1 685,09	93,47

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

МЕНЮ

25 ноября 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,34	0,10	2,81	17,39	4,42
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии)	28	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,82	5,59	22,23	146,54	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,26	0,00	6,99	29,01	0,05
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
			450	4,92	6,27	42,31	245,34	4,47
Итого								
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
			79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,54	0,10	1,88	11,88	12,38
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,41	5,26	8,79	100,16	10,32
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,01	11,19	14,75	194,83	0,99
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,56	38,43	255,40	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	16,51	68,01	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
			761	24,59	24,48	93,08	691,47	24,41
Итого								
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,20	14,36	10,35	224,16	18,32
2008	479	БУЛОЧКА	85	3,57	3,77	26,89	155,49	0,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
			514	18,41	18,63	73,69	545,92	26,24
Итого				48,24	49,70	216,84	1 519,95	63,04
Всего								