

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,68	15,01	120,11	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,25	5,25	26,62	174,49	0,47
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,27	2,56	12,34	86,22	0,55
Итого			420	10,73	13,49	53,97	380,82	1,02
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,87	3,75	59,97	0,87
Итого			125	2,50	1,87	3,75	59,97	0,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,96	4,97
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,71	5,35	12,02	119,50	6,95
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,30	9,03	2,70	137,16	0,20
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,65	7,01	13,33	128,12	12,73
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,15	25,18	105,89	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			730	24,82	22,76	82,59	637,43	25,03
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,09	17,96	37,01	424,76	2,37
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,61	8,00
Итого			473	35,09	24,78	77,13	682,17	11,46
Всего				73,14	62,90	217,44	1 760,39	38,38

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 ноября 2025 г.

Сад 12 логопедия

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,70	15,01	120,29	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,26	5,33	26,76	175,69	0,47
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,31	11,78	80,34	0,50
Итого			400	10,43	13,34	53,55	376,32	0,97
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,07	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,75	60,07	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,99
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,63	5,28	12,04	118,56	7,09
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,35	9,06	2,74	137,83	0,20
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,64	6,91	13,25	126,81	12,73
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,15	25,14	105,67	0,18
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			730	24,77	22,58	82,56	635,64	25,19
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,10	17,95	36,82	424,05	2,35
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		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,85	37,67	8,01
Итого			473	35,10	24,77	76,95	681,52	11,45
Всего			72,80	62,57	216,81	1 753,55	38,49	

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,83	4,85	8,27	73,27	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,40	4,19	22,31	144,39	0,40
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,73	2,18	11,68	77,91	0,47
Итого			355	10,96	11,22	42,26	295,57	0,87
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 СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,86	5,68	10,75	113,78	6,54
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,63	6,19	2,55	104,42	0,19
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,50	5,66	13,09	114,31	11,96
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,12	19,28	81,23	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,25	10,64	51,25	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			580	20,83	18,51	67,33	521,55	21,78
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,76	13,97	28,97	334,33	2,37
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,59	8,82	99,17	0,98
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,82	37,50	7,98
Итого			393	27,41	18,88	45,61	471,00	11,33
Всего			61,70	50,49	158,96	1 348,21	34,86	

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 ноября 2025 г.

Сад 12 часов аллергостол

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	6,18	15,01	124,61	0,00
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
Итого			420	5,79	9,63	44,91	289,25	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								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	205/20	7,32	6,84	12,22	140,19	6,32
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	160	2,83	7,25	15,87	140,88	9,06
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,39	4,37	19,55	127,30	9,88
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,52	0,16	25,93	109,54	0,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			715	21,65	22,57	88,70	647,73	20,61
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		ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			489	5,67	5,18	60,16	311,66	7,92
Всего				33,41	37,61	201,50	1 283,90	32,28