

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,12	6,49	9,97	123,94	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,47	6,65	25,91	181,93	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,19	2,59	12,57	87,37	0,47
Итого				400	13,78	15,73	48,45	393,24
								1,11
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,50	3,47	47,80	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,13	5,42	7,21	99,10	10,27
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,24	7,67	2,49	167,30	12,31
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,75	35,98	209,44	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого				725	29,31	21,78	80,05	662,23
								27,42
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,01	5,49	6,02	109,77	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,01	17,07	114,77	8,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,29	19,82	98,28	86,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,13	0,44	7,77	39,60	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого				505	16,59	11,75	97,05	576,61
								102,02
Всего				63,43	49,39	230,55	1 670,83	131,80

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 ноября 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	4,08	3,94	9,64	91,06	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,72	5,33	21,89	150,97	0,41
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,87	2,36	10,62	76,11	0,44
Итого			350	10,67	11,63	42,15	318,14	0,93
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,75	2,35	26,69	0,86
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,39	4,68	5,44	84,07	8,11
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12,90	7,50	0,40	136,70	10,20
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,86	4,19	24,66	151,89	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			555	22,74	18,32	41,36	440,35	19,17
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,76	4,23	4,32	82,44	0,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,98	15,64	107,81	7,59
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,59	0,24	14,24	72,81	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			415	12,26	9,61	70,81	431,97	86,78
Всего				49,42	39,69	159,32	1 229,21	108,13

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,51	5,54	11,40	118,56	0,05
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,47	6,57	26,10	181,85	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,60	12,76	88,32	0,47
Итого			400	13,18	14,71	50,26	388,73	1,02
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,50	3,48	47,77	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,12	5,45	7,25	99,46	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,24	7,65	2,49	167,10	12,34
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			725	29,30	21,71	80,06	661,33	27,50
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,99	5,49	5,98	109,56	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,99	17,10	114,79	8,30
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,30	19,88	98,71	87,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			505	16,58	11,74	97,04	576,55	102,66
Всего			62,81	48,29	232,36	1 665,36	132,43	

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 ноября 2025 г.

Сад 12 часов аллергостол

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,38	6,82	9,97	128,04	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,82	5,59	22,23	146,54	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
Итого			400	8,44	12,41	38,56	300,74	0,15
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	3,50	3,54	48,06	1,26
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,23	5,17	6,97	91,76	11,47
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,39	7,40	3,24	169,01	12,48
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	4,16	18,61	121,18	9,41
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			690	26,21	20,67	63,26	568,60	38,22
Полдник								
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	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,77	0,32	20,61	102,98	93,33
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			477	13,84	13,58	99,48	592,41	109,74
Всего			48,81	46,98	209,06	1 498,97	156,03	