

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,11	22,65	124,45	2,42
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,44	7,88	24,09	189,94	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,09	2,48	11,74	82,33	0,57
<b>Итого</b>				420	10,39	13,47	58,48	396,72
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Итого</b>				125	3,75	1,25	5,25	50,00
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,03	4,86	58,89	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,44	6,33	13,55	137,84	5,99
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,48	11,96	7,13	185,99	0,53
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,18	1,94	9,63	71,11	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	18,05	92,00	0,00
<b>Итого</b>				745	26,08	25,54	95,64	729,42
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,98	14,58	12,90	242,74	6,70
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,03	22,72	88,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,65	51,23	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,23	3,75
<b>Итого</b>				510	20,49	19,02	85,00	591,98
<b>Всего</b>					60,71	59,28	244,37	1 768,12
								45,28

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,51	3,22	19,10	110,04	2,13
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,36	5,65	17,28	138,03	0,58
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,46	1,99	11,22	73,10	0,46
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,33</b>	<b>10,86</b>	<b>47,60</b>	<b>321,17</b>	<b>3,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,75</b>	<b>1,25</b>	<b>5,25</b>	<b>50,00</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,95	3,23	41,58	1,52
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,42	5,08	10,33	107,27	4,89
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,71	10,25	6,31	160,23	0,46
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,87	2,06	8,44	66,56	4,74
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	25	1,90	0,73	13,02	66,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>20,77</b>	<b>21,25</b>	<b>66,31</b>	<b>547,30</b>	<b>11,61</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,76	4,25	3,04
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	11,79	11,52	10,11	191,41	5,23
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,02	20,43	80,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,90	2,48	18,85	105,64	0,00
2008		ГРУША	70	0,26	0,18	7,22	33,09	3,52
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15,63</b>	<b>14,41</b>	<b>65,85</b>	<b>455,33</b>	<b>11,79</b>
<b>Всего</b>				<b>48,48</b>	<b>47,77</b>	<b>185,01</b>	<b>1 373,80</b>	<b>27,20</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,84	2,98	22,56	122,86	2,40
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	7,89	23,89	189,06	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,58	74,17	0,52
<b>Итого</b>			400	10,04	13,10	57,03	386,09	3,62
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Итого</b>			125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,88	59,09	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,44	6,37	13,52	138,10	6,08
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,48	11,96	7,18	186,13	0,53
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	1,92	9,68	71,06	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
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
<b>Итого</b>			745	26,11	25,57	95,67	729,67	25,61
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,99
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,00	14,57	12,88	242,64	6,67
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,03	22,52	88,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,21	3,75
<b>Итого</b>			510	20,51	19,01	84,73	590,84	15,41
<b>Всего</b>				60,41	58,93	242,68	1 756,60	45,27

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,82	3,35	23,45	129,39	2,67
2008	190	КАША "ДРУЖБА" БЕЗ МОЛОКА	180	1,81	5,70	20,37	139,95	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХОРОМ	200	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
<b>Итого</b>			420	3,82	9,05	50,68	297,55	2,71
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
<b>Итого</b>			75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
<b>Обед</b>								
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	4,99	5,76	12,73	123,18	5,39
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	165	2,76	7,25	14,84	136,34	8,48
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,39	4,37	19,55	127,30	9,88
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
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
<b>Итого</b>			732	20,17	25,37	98,94	707,26	26,91
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,24	14,84	13,08	246,95	6,91
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,03	25,31	99,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
<b>Итого</b>			511	20,87	19,30	88,42	609,59	15,61
<b>Всего</b>				45,16	53,95	245,77	1 649,66	48,98