

Утверждаю

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

## МЕНЮ

10 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,4	5,6	11,3	118	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	7,5	28,2	206	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,6	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,6</b>	<b>15,4</b>	<b>51,1</b>	<b>403</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,1	4,5	11,4	103	4,5
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,4	4,2	2	92	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,9	19,6	135	9,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	31,5	131	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>93,5</b>	<b>608</b>	<b>16,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13	18,1	23	307	1,2
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,3	5,4	26,9	180	6,5
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,4	74	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35	3,8
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>22,4</b>	<b>26</b>	<b>74,4</b>	<b>627</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>				<b>63,5</b>	<b>58,3</b>	<b>222,8</b>	<b>1698</b>	<b>30,4</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

10 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,5	5,6	11,4	119	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	7,4	28,4	205	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>51,6</b>	<b>404</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,1	4,5	11,4	103	4,5
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,2	3,9	1,9	89	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5	19,6	136	9,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	31,4	131	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>23,8</b>	<b>14,8</b>	<b>93,3</b>	<b>606</b>	<b>16,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13	18,1	23	307	1,2
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,3	5,4	26,8	180	6,5
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,6	74	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35	3,8
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>22,4</b>	<b>26</b>	<b>74,5</b>	<b>627</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>				<b>63,4</b>	<b>58</b>	<b>223,2</b>	<b>1697</b>	<b>30,4</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,9	5,8	12,5	127	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		6,4	26	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,3	4,8	25,2	157	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,4</b>	<b>10,6</b>	<b>44,1</b>	<b>310</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
<b>Итого</b>			<b>77</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>36</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	205/10/1	6,6	10,1	11,3	162	6,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,8	7,3	5,5	115	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19	124	9,6
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0,1	32,1	134	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>21,4</b>	<b>23</b>	<b>96,9</b>	<b>682</b>	<b>18,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	265	ПЛОВ	155	17,4	17,9	27	337	1,3
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	90	12,5	13,1	31	295	8,7
2014	267	ЧАЙ С САХОРОМ	180	0,2		5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>31,4</b>	<b>31,3</b>	<b>77,6</b>	<b>721</b>	<b>13,8</b>
<b>Всего</b>				<b>62,5</b>	<b>65,1</b>	<b>226,5</b>	<b>1749</b>	<b>36,4</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

10 февраля 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4	3,8	10	91	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	4,5	22,2	151	0,4
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,7	2,2	12,3	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>44,5</b>	<b>322</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	4,7	4,1	8,7	89	3,7
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	10,9	3,3	1,6	78	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,6	17	120	8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8		25,2	105	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	10	0,8	0,3	5,1	26	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>21,3</b>	<b>12,5</b>	<b>66,8</b>	<b>464</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,8	13,6	14,8	221	0,8
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,7	5,5	17,8	135	5,3
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	10,2	67	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>17,1</b>	<b>21,2</b>	<b>56,5</b>	<b>487</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>46,1</b>	<b>171,6</b>	<b>1333</b>	<b>25,7</b>