

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
3 февраля 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	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,5	2,3	0,1	31	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	6,9	28,8	203	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	12,6	82	0,5
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>13,2</b>	<b>12,1</b>	<b>54,4</b>	<b>382</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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	5	6	73	3,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6	2,6	24,9	146	4,8
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,2	9,7	7,4	150	2,2
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2	3,8	13	95	5,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,5	0,1	25,1	106	0,2
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>700</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>104,5</b>	<b>710</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,7	3,2	5,2	89	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,9	17	122	8
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,2	96	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,5</b>	<b>9,8</b>	<b>86,5</b>	<b>514</b>	<b>20,6</b>
<b>Всего</b>				<b>56</b>	<b>46,2</b>	<b>249,2</b>	<b>1666</b>	<b>39,3</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,3	20	147	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,6	2	11,2	74	0,4
2008		БАТОН	25	1,9	0,8	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,3</b>	<b>10,3</b>	<b>44,1</b>	<b>317</b>	<b>0,8</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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,2	4,9	78	3,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,6	1,8	19,4	112	3,1
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,5	10,7	6,8	162	1,9
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,7	4,1	10,9	88	4,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,4	0,1	17,2	72	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,2</b>	<b>23,1</b>	<b>67,7</b>	<b>553</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,1	0,5	4	1,5
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,3	2,8	4,4	74	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,8	17	121	8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>14,2</b>	<b>8,5</b>	<b>60,3</b>	<b>372</b>	<b>19,7</b>
<b>Всего</b>				<b>46,2</b>	<b>43,8</b>	<b>175,9</b>	<b>1302</b>	<b>34,4</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 февраля 2025 г.

### Сад 12 логопедия

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,5	2,3	0,1	31	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	6,9	28,8	203	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>13,5</b>	<b>12,2</b>	<b>53,6</b>	<b>380</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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	5	6	73	3,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6	2,6	24,9	146	4,8
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,2	9,7	7,3	149	2,2
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2	3,8	13,1	95	5,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,5	0,1	25	106	0,2
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>700</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>104,4</b>	<b>709</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,8	3,1	5,2	88	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5	19,6	136	9,2
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,2	96	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18,1	92	0
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19</b>	<b>9,8</b>	<b>89,2</b>	<b>527</b>	<b>21,8</b>
<b>Всего</b>				<b>56,8</b>	<b>46,3</b>	<b>251</b>	<b>1676</b>	<b>40,5</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 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
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,3	4,8	25,2	157	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		6,4	26	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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	5	5,9	72	3,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,6	4,8	23,7	161	4,4
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ	75	8,4	9,5	10,1	160	3,2
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	135	2	4,1	17	114	5,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,6	0,2	23,7	101	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>710</b>	<b>21,7</b>	<b>24,8</b>	<b>108,5</b>	<b>748</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
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	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,2	96	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>15,4</b>	<b>13,2</b>	<b>88,8</b>	<b>542</b>	<b>22</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>48,8</b>	<b>249,3</b>	<b>1636</b>	<b>43,3</b>