

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
4 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>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2	2,4	32	1,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,7	17,4	2,4	217	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,5	11,7	82	0,5
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,9	81	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>19,3</b>	<b>22,8</b>	<b>32,4</b>	<b>412</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>5,3</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,6	5,5	7,5	103	7,7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,2	12,2	2,9	162	0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	5,7	14,9	126	9,7
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	30,1	123	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>23,4</b>	<b>24,8</b>	<b>87,3</b>	<b>674</b>	<b>23,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,3	14,5	9,9	223	18,2
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,9	5,1	25,4	176	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		18,1	75	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>67,6</b>	<b>543</b>	<b>26,3</b>
<b>Всего</b>				<b>68,4</b>	<b>69</b>	<b>192,6</b>	<b>1679</b>	<b>53,3</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

4 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>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,7	25	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,4	16,2	2,3	204	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,6	2,1	10,6	73	0,5
2008		БАТОН	24	1,8	0,7	12,4	63	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>17,7</b>	<b>20,6</b>	<b>27</b>	<b>365</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>5,3</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,7	6	5	100	5,7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,6	10,9	1,8	138	0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,8	3,2	11,9	88	7,9
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	16,2	67	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	22	1,7	0,7	11,6	59	0
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>20,5</b>	<b>21,1</b>	<b>56</b>	<b>499</b>	<b>18,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	10	9,3	7,9	155	13,3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,3	3,3	18,2	123	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		12,5	53	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>16,8</b>	<b>13,1</b>	<b>51,9</b>	<b>395</b>	<b>20,4</b>
<b>Всего</b>				<b>58,8</b>	<b>56,1</b>	<b>140,2</b>	<b>1309</b>	<b>42</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
4 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>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,4	2	2,8	35	4,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,3	4,8	25,2	157	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,3	22	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>48,7</b>	<b>293</b>	<b>4,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>79</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/15/10	4,4	6,5	8	109	8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,4	7	5,5	111	0
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	155	2,6	6,9	14,5	132	8,3
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	33,2	135	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>18,5</b>	<b>21,8</b>	<b>93,1</b>	<b>647</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,1	14,4	9,4	221	18
2008	479	БУЛОЧКА	95	4,2	6,1	28,8	186	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,3	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>71,7</b>	<b>555</b>	<b>25,9</b>
<b>Всего</b>				<b>44,9</b>	<b>50,9</b>	<b>221,3</b>	<b>1532</b>	<b>60,5</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**4 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>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2	2,4	32	1,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,8	17,9	2,5	222	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,5	74	0,5
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>19,1</b>	<b>23</b>	<b>30,8</b>	<b>407</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>5,3</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,6	5,4	7,5	103	7,7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,2	12,2	2,9	162	0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,4	5,7	15	125	9,9
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	30,4	123	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>23,3</b>	<b>24,7</b>	<b>87,7</b>	<b>673</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	14,5	10,6	227	18,2
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,8	4	25,2	166	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		18,1	75	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,9</b>	<b>18,9</b>	<b>68,1</b>	<b>537</b>	<b>26,3</b>
<b>Всего</b>				<b>68,1</b>	<b>67,9</b>	<b>191,9</b>	<b>1667</b>	<b>53,5</b>