

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,4	4	12,6	105	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,8	22,5	161	0,4
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,7	2,1	11,4	77	0,5
Итого			355	11,5	11,9	46,5	343	0,9
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Итого			125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,5	5,1	7,1	97	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,3	0,4	0,3	42	0,3
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,9	9,1	0,1	86	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,6	124	9
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150				65	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,6	51	0
Итого			565	19,4	19,3	37,8	472	22,6
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	22,1	14,3	26	326	2,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,3	4,6	8,8	99	1
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			382	27,7	19,1	42	458	6,8
Всего				61,1	52,2	130,1	1333	31,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

Сад 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,6	5,6	11,9	121	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,3	7,2	26,5	192	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
Итого			400	13,9	15,1	50,2	393	1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Итого			125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,3	5,3	10,8	113	7,1
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,2	0,5	0,4	59	0,5
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,7	11,7	0,1	109	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,6	125	9
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5		29,7	122	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			700	24	22,3	74,2	601	40,3
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,2	18	37	425	2,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	1,1
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			463	35,2	24,7	76,5	678	7
Всего				75,6	64	204,7	1732	49,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
			40	5,5	5,6	11,4	119	0
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180	5,2	5,3	26,7	175	0,5
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	400	13,7	13,2	49,9	374	1
Итого								
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
			125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,3	5,3	11,1	114	7
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,2	0,5	0,4	59	0,4
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,7	11,9	0,1	110	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,6	124	9
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5		29,7	122	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008			700	24	22,4	74,5	602	40,1
Итого								
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,2	18	36,8	424	2,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	1,1
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35	3,7
2008			468	35,2	24,7	76,8	679	7,2
Итого				75,4	62,2	205	1715	49,2
Всего								

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 2025 г.

Сад 12 часов аллергостол

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,8	12,5	127	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,6	4,2	22,7	136	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	41	0
Итого			400	7,7	10	45,4	304	0
II Завтрак								
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
Итого			77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,5	6,2	15	134	10
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,4	7	5,5	111	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19	124	9,6
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5		29,7	122	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			639	16,2	17,8	83,8	564	42,8
Полдник								
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
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ГРУША	72	0,3	0,2	7,4	34	3,6
Итого			482	5,6	6,4	61,5	327	3,6
Всего				29,8	34,4	198,6	1231	50,2