

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	4,8	12,5	101	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	7,9	26,5	206	0,6
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,5	74	0,5
Итого			410	11,2	14,9	49,5	381	1,1
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,8	0,1	5	39	1,3
Итого			125	3,8	0,1	5	39	1,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,1	4	17,8	127	6,1
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17	9,4	2,8	183	12,9
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3	4,1	14,9	110	10,4
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,9	99	7,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	26	2	0,8	13,4	68	0
Итого			707	30,4	18,6	85,7	655	41,6
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,9	10,1	4	134	7,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		13,9	59	2,3
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	3,1	39,4	213	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	77	8
Итого			485	21,1	18,3	82,9	585	17,9
Всего				66,5	51,9	223,1	1660	61,9

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	4,9	12,9	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	6,2	20,4	158	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,6	2,1	12,5	80	0,4
			350	9,3	13,2	45,8	342	0,8
Итого								
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,8	0,1	5	39	1,3
			125	3,8	0,1	5	39	1,3
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,8	3,3	12,2	93	4,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13	7,2	2,1	140	9,8
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,1	4,3	15	111	10,4
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	10,3	49	0
			555	21,7	15	40,4	397	27,8
Итого								
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,5	6,4	2,7	91	2,5
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1,8	28,2	148	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		11,1	47	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,8	68	7
2008			400	17,8	13,3	65,6	456	11,5
Итого				52,6	41,6	156,8	1234	41,4
Всего								

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	5,8	14,9	120	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	7,9	26,5	206	0,6
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,6	74	0,5
Итого			420	11,6	15,9	52	400	1,1
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,8	0,1	5	39	1,3
Итого			125	3,8	0,1	5	39	1,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,1	4	17,8	128	6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,9	9,4	2,8	183	12,9
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3	4,1	14,9	110	10,4
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,2	96	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			681	28,3	17,8	71,6	585	37,2
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,9	10,1	4	134	7,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		13,9	59	2,3
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	3,1	39,4	213	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			475	21	18,3	80,8	575	17
Всего				64,7	52,1	209,4	1599	56,6

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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		
Завтрак								
			30	1,8	4,7	12,5	100	0
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	3,3	4,8	25,2	157	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	0,2		5,3	22	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	410	5,3	9,5	43	279	0
Итого								
II Завтрак								
			79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Итого								
Обед								
			50	0,4		1,2	7	5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,4	6,6	18,3	155	8,3
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	18,6	13,4	3,2	228	13,3
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,7	4,2	14,5	108	10,6
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,9	99	7,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008			716	31,9	25,2	85,7	724	44,4
Итого								
Полдник								
			28	6,9	8,9		109	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60/35	0,9	7,1	4	83	7,4
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	0,2		6,4	26	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	80	6,8	2,6	40,7	214	0
2008	477	БУЛОЧКА	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,4	16,9	77	8,1
2008		БАНАН	81	1,2	0,4	16,9	77	8,1
2008			484	17,3	19,2	76,5	550	15,5
Итого				54,8	54,2	213	1590	67,8
Всего								