

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 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								
			35	2,2	5,2	14,9	115	0
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	4,5	6,1	27	182	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	3,2	2,6	12,6	87	0,5
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ						
			395	9,9	13,9	54,5	384	1
Итого								
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
			125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
Итого								
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	4,1	4,9	59	2,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,1	5,2	13,5	123	5,5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,6	13,5	24,6	269	11,6
	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	21	88	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
			675	27,7	26,1	94,7	692	22,4
Итого								
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,5	9,2	29,1	231	0,1
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,2		22,7	89	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,7	6,4	30,3	213	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	38
			565	18,8	16	97,9	614	50,7
Итого								
Всего								
				60,2	57,3	252,4	1740	74,7

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

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	30	1,8	3,8	12,5	92	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	22,5	153	0,4
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,9	2,3	11,2	79	0,4
Итого			350	8,5	11,3	46,2	324	0,8
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
Итого			125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,4	29	1,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,7	5,2	10,5	109	4,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,1	12,2	21,4	240	10,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			500	16,5	19,5	42,8	419	15,3
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,6	7,1	21,6	173	0,1
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,1		21,6	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,6	4,1	21,5	147	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,2	7,1	36	14,4
Итого			450	14,4	11,7	79,3	479	22,1
Всего				43,2	43,8	173,6	1272	38,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 февраля 2025 г.

Сад 12 логопедия

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	5,8	14,9	120	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	6,7	26,1	183	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,6	87	0,5
Итого			400	9,7	15,1	53,6	390	1
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
Итого			125	3,8	1,3	5,3	50	0,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	4,1	4,9	59	2,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,1	5,2	13,6	123	5,5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,6	13,4	24,5	268	11,6
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180			20,2	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			640	19,6	23	75,9	599	19,4
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,5	9,1	29,1	229	0,1
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,2		22,7	89	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,6	6,4	30,2	214	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			565	18,7	15,9	97,8	613	50,7
Всего				51,8	55,3	232,6	1652	71,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	4,9	14,9	113	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,6	4,2	22,7	136	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		6,4	26	0
Итого			400	4	9,1	44	275	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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,1	4,9	59	2,2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10/10	5,4	7,2	14	142	5,6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155	13	15,1	26,1	291	11,7
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	21	88	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
Итого			680	29,3	29,7	96,7	733	22,5
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19	124	9,6
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1		22,3	87	0
2014	249	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	130	12,9	16,4	55	417	3,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
Итого			571	17,1	21	112,5	707	29
Всего				50,7	60	261,1	1751	55,3