

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
11 февраля 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	200	3,1	2,5	11,8	82	0,5
2008		БАТОН	25	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>18,6</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>388</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	125	3,8	0,1	5	39	1,3
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,5	5,8	9,2	111	9,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	243	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	15,1	63	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>24,7</b>	<b>23,8</b>	<b>92</b>	<b>687</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	6,9	4	25,3	165	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180			20,2	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,7	0,2	6,5	34	48
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>22,3</b>	<b>18,9</b>	<b>71,1</b>	<b>555</b>	<b>66,2</b>
<b>Всего</b>				<b>69,4</b>	<b>65,8</b>	<b>195,1</b>	<b>1669</b>	<b>94,1</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
11 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	25	1,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,4	16,6	2,2	208	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2	9,2	66	0,4
2008		БАТОН	20	1,7	0,6	11,3	58	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>24,5</b>	<b>357</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	125	3,8	0,1	5	39	1,3
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,8	4,9	8,4	97	8,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,3	3,5	134	0,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,2	5,4	23,6	164	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	13,7	56	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>25,9</b>	<b>26</b>	<b>59,2</b>	<b>502</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,6	7,8	178	14,5
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,4	3,6	18	125	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	5,7	30	42
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>17,8</b>	<b>15,4</b>	<b>46,4</b>	<b>399</b>	<b>56,5</b>
<b>Всего</b>				<b>65,1</b>	<b>62,3</b>	<b>135,1</b>	<b>1297</b>	<b>79,2</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 февраля 2025 г.

### Сад 12 часов аллергостол

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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 РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,6	4,2	22,7	136	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,4	22	0
2008		БАТОН	25	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>41,2</b>	<b>245</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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,1	6,3	9	109	9,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,2	11,4	15	199	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,4	243	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	13,3	55	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>24,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,3</b>	<b>679</b>	<b>23,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	14,8	9,4	226	18
2008	479	БУЛОЧКА	95	4,2	5,1	28,8	177	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180			20,2	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>19,2</b>	<b>20,4</b>	<b>74,7</b>	<b>569</b>	<b>25,9</b>
<b>Всего</b>				<b>48,5</b>	<b>51,9</b>	<b>214</b>	<b>1530</b>	<b>61,8</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 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	25	1,9	0,7	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>18,7</b>	<b>22,8</b>	<b>28,3</b>	<b>394</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	125	3,8	0,1	5	39	1,3
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,5	5,8	9,2	112	9,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	243	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	15,2	63	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>24,7</b>	<b>23,8</b>	<b>92,1</b>	<b>688</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
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180			20,2	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,7	0,2	6,5	34	48
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>18,9</b>	<b>71</b>	<b>556</b>	<b>66,2</b>
<b>Всего</b>				<b>69,4</b>	<b>65,6</b>	<b>196,4</b>	<b>1677</b>	<b>94,1</b>