

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 сентября 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	1,85	4,81	12,57	101,07	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,54	8,03	26,50	205,13	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,41	73,45	0,52
Итого			410	11,17	15,07	49,48	379,65	1,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Итого			125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,17	4,13	17,57	128,21	5,98
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,01	9,32	2,74	182,17	12,99
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,87	4,29	14,24	107,75	11,50
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	26	1,94	0,75	13,31	67,85	0,00
Итого			707	30,28	18,80	84,69	653,17	42,67
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,06	3,91	133,92	7,44
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,07	59,35	2,31
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,78	3,15	39,22	212,16	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	80	1,20	0,40	16,79	76,73	7,99
Итого			485	21,15	18,29	82,74	584,24	17,88
Всего				66,35	52,29	221,91	1 655,81	62,87

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

МЕНЮ

11 сентября 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	1,92	4,74	13,00	102,36	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,87	6,44	19,80	157,13	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,60	2,11	13,09	82,32	0,48
Итого			350	9,39	13,29	45,89	341,81	0,89
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Итого			125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,88	3,26	12,20	93,77	4,63
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,05	7,38	2,05	141,25	9,78
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,87	4,61	14,23	110,55	11,44
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,59	0,21	10,17	48,95	0,00
Итого			556	21,63	15,49	39,39	398,68	28,82
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,54	6,44	2,57	90,88	2,61
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,98	1,81	28,75	151,03	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,00	46,53	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			400	17,97	13,28	65,85	458,10	11,67
Всего				52,74	42,19	156,13	1 237,34	42,63

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 сентября 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,64	15,01	119,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	8,20	26,81	208,04	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
Итого			420	11,56	16,07	52,33	401,63	1,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Итого			125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,19	4,08	17,60	128,02	6,07
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,99	9,30	2,76	181,99	13,02
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,88	4,44	14,25	109,25	11,53
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			681	28,32	18,13	70,75	583,47	38,49
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,06	3,94	134,04	7,50
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,93	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,76	3,16	39,30	212,39	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			475	20,98	18,25	80,66	574,64	16,94
Всего				64,61	52,58	208,74	1 598,49	57,75

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 сентября 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,64	15,01	119,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	8,20	26,81	208,04	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
Итого			420	11,56	16,07	52,33	401,63	1,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Итого			125	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,19	4,08	17,60	128,02	6,07
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,99	9,30	2,76	181,99	13,02
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,88	4,44	14,25	109,25	11,53
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			681	28,32	18,13	70,75	583,47	38,49
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,06	3,94	134,04	7,50
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,93	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,76	3,16	39,30	212,39	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			475	20,98	18,25	80,66	574,64	16,94
Всего				64,61	52,58	208,74	1 598,49	57,75

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 сентября 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	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,35	4,79	25,16	157,03	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
Итого			410	5,39	9,51	42,91	278,61	0,04
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,60	10,81	18,31	193,11	11,02
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергики)	225/20	10,97	10,10	14,63	194,01	8,03
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	18,70	13,57	2,87	227,80	13,13
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	135	2,66	8,34	14,06	142,92	11,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,42	4,41	19,74	128,52	9,98
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			721	32,13	33,76	84,91	796,45	47,30
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	65/35	0,87	7,10	4,32	85,31	7,58
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,42	4,41	19,74	128,52	9,98
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
2008	477	БУЛОЧКА	80	6,90	2,81	40,81	215,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	81	1,21	0,40	16,92	77,34	8,06
Итого			489	17,44	19,39	76,89	554,17	15,64
Всего				55,28	62,98	212,47	1 666,45	70,90

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 сентября 2025 г.

Ясли 12-2

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	1,97	6,09	13,35	116,14	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,05	6,02	20,97	158,65	0,42
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,56	2,10	13,99	85,70	0,48
Итого			350	9,58	14,21	48,31	360,49	0,90
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	126	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Итого			126	3,75	0,13	5,00	38,75	1,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,04	4,83	12,75	110,80	5,93
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	65	13,88	9,33	1,93	162,00	9,84
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,95	3,22	14,74	100,65	10,43
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	11,00	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,54	0,21	9,89	47,59	0,00
Итого			559	22,65	17,62	51,05	489,70	29,17
Всего				35,98	31,96	104,36	888,94	31,32