

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
12 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	5,7	14,9	119	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	26,9	176	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,5	12,2	86	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>381</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	12	119	6,8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11	8,1	2,5	126	0,3
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,3	6,8	12,9	123	8,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,5	0,1	24,2	102	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>24,2</b>	<b>21,6</b>	<b>80,9</b>	<b>617</b>	<b>20,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,2	18	36,8	425	2,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	1,1
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>35,2</b>	<b>24,8</b>	<b>76,9</b>	<b>683</b>	<b>11,5</b>
<b>Всего</b>				<b>72,6</b>	<b>61,8</b>	<b>215,6</b>	<b>1741</b>	<b>34,1</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
12 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,8	4,8	8,2	73	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,4	22,3	147	0,4
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,7	2,2	11,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>11,4</b>	<b>42,1</b>	<b>297</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,8	5,4	10,6	111	5,9
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,2	5,4	2,3	96	0,3
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,2	5,7	12,5	111	7,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,4	0,1	18,5	78	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,6	51	0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>20</b>	<b>17,5</b>	<b>65,5</b>	<b>503</b>	<b>16,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	22,1	14,2	28,6	335	2,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	1
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>27,7</b>	<b>19,1</b>	<b>45,2</b>	<b>472</b>	<b>11,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61</b>	<b>49,9</b>	<b>156,6</b>	<b>1332</b>	<b>30</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
12 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>								
			40	2,2	5,8	14,9	120	0
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	5,8	14,9	120	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	26,7	175	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>53,4</b>	<b>375</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,8	5,4	12,1	119	6,8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,1	8,1	2,6	128	0,3
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,3	6,8	12,8	123	8,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,5	0,1	24,4	103	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008		БАТОН	730	24,4	21,6	81,2	620	20,6
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
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		ПРЯНИКИ	80	0,3	0,3	7,8	38	8
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>35,2</b>	<b>24,8</b>	<b>76,9</b>	<b>682</b>	<b>11,5</b>
<b>Всего</b>				<b>72,5</b>	<b>61,7</b>	<b>215,3</b>	<b>1737</b>	<b>34</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	4,9	14,9	113	0
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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>5,7</b>	<b>9,7</b>	<b>46,5</b>	<b>296</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
<b>Итого</b>			<b>77</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>36</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	210/20	8,1	7,3	12,9	150	6,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,8	7,3	5,5	115	0
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	155	2,6	6,9	14,5	132	8,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,6	0,2	23,7	101	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>22,8</b>	<b>22,9</b>	<b>85,9</b>	<b>645</b>	<b>20,4</b>
<b>Полдник</b>								
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		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>5,6</b>	<b>6,5</b>	<b>61,9</b>	<b>330</b>	<b>7,9</b>
<b>Всего</b>				<b>34,4</b>	<b>39,3</b>	<b>202,2</b>	<b>1307</b>	<b>32,1</b>