

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,02	2,44	32,41	1,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,83	17,87	2,50	222,34	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,11	2,48	11,70	82,29	0,58
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			405	18,60	22,95	26,92	389,44	2,60
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,57
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,44	5,92	9,06	112,01	9,78
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,47	6,31	38,28	243,49	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,27	63,05	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	24,69	24,00	92,14	688,60	24,07
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,34	14,49	10,56	226,76	18,14
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,91	4,03	25,57	166,69	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,48	34,42	48,03
Итого			500	22,29	18,86	71,30	556,92	66,25
Всего				69,33	65,94	195,36	1 673,71	94,17

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,52	1,88	24,68	1,74
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	16,57	2,21	207,63	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,56	2,07	9,13	65,79	0,47
2008		БАТОН	20	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
Итого			350	17,48	20,80	24,53	355,74	2,39
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,45	0,08	1,54	9,74	10,15
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,72	4,56	8,35	93,64	8,17
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,25	15,45	3,54	135,34	0,61
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,23	5,37	23,62	163,47	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	13,62	56,12	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			582	26,09	25,73	59,15	499,10	19,53
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,63	11,58	8,01	179,42	14,58
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	5,76	3,66	18,86	131,74	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	70	0,63	0,14	5,70	30,24	42,20
Итого			420	18,15	15,51	47,92	408,51	56,87
Всего				65,47	62,17	136,60	1 302,10	80,04

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,36	1,73
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,70	17,76	2,50	220,83	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,23	10,42	73,45	0,52
2008		БАТОН	25	1,89	0,73	12,95	65,98	0,00
Итого			385	18,51	22,74	28,30	392,62	2,46
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,56
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,45	5,77	9,09	110,81	9,93
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,35	38,22	243,56	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,08	62,28	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	24,69	23,89	91,92	686,70	24,21
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,35	14,49	10,63	227,07	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,89	3,86	25,56	165,35	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,47	34,36	47,94
Итого			500	22,28	18,69	71,35	555,83	66,17
Всего				69,23	65,45	196,57	1 673,90	94,09

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	0,96	1,69	2,02	27,06	3,13
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,51	16,78	2,19	209,91	0,17
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,56	2,10	10,76	72,80	0,48
2008		БАТОН	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
Итого			358	17,78	21,25	26,96	370,90	3,78
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,50	9,51	9,90
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,94	6,52	8,74	113,97	10,51
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,25	15,45	3,54	135,34	0,61
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,28	6,72	23,82	176,55	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	12,68	52,39	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			581	26,35	29,04	58,76	528,55	21,62
Всего				47,88	50,42	90,72	938,20	26,65

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,51	2,06	3,16	37,10	7,28
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии)	28	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,71	4,25	22,65	135,58	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			455	4,91	6,89	41,34	246,84	7,32
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,54	0,10	1,88	11,88	12,38
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,13	6,35	9,25	110,84	9,79
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,28	11,53	15,20	200,74	1,02
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	6,23	38,42	243,31	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	13,28	55,11	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	24,58	24,58	90,75	683,07	23,91
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,21	14,46	9,26	220,80	17,95
2008	479	БУЛОЧКА	95	4,31	5,05	28,73	177,13	0,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			524	19,16	20,01	74,44	564,20	25,87
Всего				48,97	51,80	214,29	1 531,33	65,02