

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №74 Склад 1
/Вологодина К.А./**МЕНЮ**
23 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	130	12,75	17,41	2,37	217,30	0,19
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,07	2,48	11,62	81,80	0,57
2008		БАТОН	31	2,33	0,90	15,95	81,29	0,00
Итого			401	19,31	22,81	32,38	412,80	2,57
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Итого			125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,97	4,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,53	5,49	7,44	102,88	7,72
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,09	11,94	2,81	159,06	0,40
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,42	5,62	14,81	124,36	9,83
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,25	123,08	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	18,06	92,04	0,00
Итого			750	23,18	24,49	87,33	669,58	24,01
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,25	14,46	9,83	223,25	18,14
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,12	5,15	25,58	177,83	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,32	0,08	17,96	74,76	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,85	37,65	8,01
Итого			495	21,99	20,16	67,60	544,09	26,31
Всего				68,23	68,71	192,56	1 676,47	53,52

МЕНЮ

23 сентября 2025 г.

Сад 12 логопедия

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,35	1,74
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,76	17,80	2,50	221,45	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,65	74,37	0,52
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			390	18,94	22,92	31,00	406,77	2,47
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Итого			125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,99
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,53	5,59	7,46	103,85	7,77
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,21	12,22	3,00	162,75	0,40
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,43	5,83	14,96	126,91	9,81
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,28	123,20	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			750	23,31	25,08	87,66	676,58	24,05
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,35	14,49	10,54	226,74	18,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,88	3,91	25,36	164,69	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,32	0,08	17,96	74,76	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,83	37,54	7,99
Итого			495	21,86	18,93	68,05	534,32	26,31
Всего				67,86	68,18	191,96	1 667,67	53,46

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №74 Склад 1
_____/Вологодина К.А./**МЕНЮ**
23 сентября 2025 г.**Ясли 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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	1,52	1,83	24,43	1,57
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,29	15,94	2,22	201,65	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,65	2,16	10,68	73,36	0,49
2008		БАТОН	24	1,82	0,70	12,48	63,63	0,00
Итого			349	17,64	20,32	27,21	363,07	2,24
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Итого			125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,63
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,57	6,49	5,06	104,82	5,77
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,65	11,24	1,64	142,27	0,33
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,73	3,03	12,04	86,94	7,84
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,25	66,75	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
Итого			578	20,40	21,73	56,21	507,00	18,80
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,78	9,28	7,64	153,78	13,28
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,36	3,17	18,20	123,20	0,05
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,26	0,07	12,37	51,89	0,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,84	32,79	6,98
Итого			395	16,66	12,95	51,42	392,19	20,38
Всего				58,45	56,25	140,09	1 312,26	42,05

Утверждаю

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

23 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 ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,35	4,79	25,16	157,03	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			480	7,30	7,72	48,99	294,49	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/15/10	4,10	6,30	7,92	106,07	8,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,69	7,47	5,48	115,62	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	175	3,46	11,29	18,60	190,98	9,09
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	125	2,42	4,41	19,74	128,52	9,98
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,13	0,11	33,25	134,99	1,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			735	19,40	26,50	97,20	707,48	23,10
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,21	14,46	9,26	220,81	17,95
2008	479	БУЛОЧКА	95	4,31	6,02	28,73	185,85	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	19,25	79,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			519	19,16	21,03	71,38	554,07	25,87
Всего				46,18	55,57	225,33	1 593,26	64,21