

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 января 2025 г.

Сад 12 логопедия

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,5	5,6	11,4	119	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	7,6	28,5	207	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
Итого			400	14,7	15,5	51,7	406	1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Итого			125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4	4,5	11,3	103	4,5
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,2	4,1	2	90	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,9	19,6	135	9,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	31,6	131	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			721	23,7	14,9	93,5	606	16,5
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13	18,1	23	307	1,2
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,3	5,5	26,8	180	6,5
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,5	74	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35	3,7
Итого			465	22,4	26,1	74,4	627	11,9
Всего				63,3	58,4	223,4	1699	30,3

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 января 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,5	5,6	11,4	119	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	7,4	28,6	206	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,8	80	0,5
Итого			400	14,7	15,3	51,8	405	1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Итого			125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,1	4,5	11,3	102	4,6
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4	2	91	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5	19,6	136	9,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	31,5	131	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			721	23,9	14,9	93,4	607	16,6
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13	18,1	23	307	1,2
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,3	5,5	26,6	179	6,5
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,5	74	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35	3,7
Итого			465	22,4	26,1	74,2	626	11,9
Всего				63,5	58,2	223,2	1698	30,4

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 января 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4	3,8	10	91	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	4,5	22,2	151	0,4
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,7	2,2	12,3	80	0,5
Итого			350	11,5	10,5	44,5	322	0,9
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Итого			125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	4,7	4,1	8,7	90	3,7
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	10,9	3,3	1,6	78	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,6	17	120	8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8		25,2	105	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	10	0,8	0,3	5,1	26	0
Итого			570	21,3	12,5	66,8	465	13,9
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,8	13,6	14,8	221	0,8
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,7	5,5	17,8	135	5,3
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	10,2	67	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			385	17,1	21,2	56,5	487	10
Всего				52,4	46,1	171,6	1334	25,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 января 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,9	5,8	12,5	127	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		6,4	26	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,3	4,8	25,2	157	0
Итого			425	9,4	10,6	44,1	310	0
II Завтрак								
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
Итого			77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	205/10/1	6,6	10,1	11,3	162	6,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,4	7	5,5	111	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19	124	9,6
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0,1	32,1	134	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			666	21	22,7	96,9	678	18,8
Полдник								
2008	265	ПЛОВ	150	17,1	17,5	27	333	1,3
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	90	12,5	13,1	31	295	8,7
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ГРУША	77	0,3	0,2	7,9	36	3,8
Итого			512	31,1	30,9	77,6	717	13,8
Всего				61,8	64,4	226,5	1741	36,4