

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./



МЕНЮ

28 октября 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
28 октября 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	45	1,34	2,04	2,81	34,83	4,42
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	28	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,82	5,59	22,23	146,54	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,26	0,00	6,99	29,01	0,05
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	4,92	8,21	42,31	262,78	4,47
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,42	5,26	8,83	100,41	10,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,01	11,19	14,75	194,83	0,99
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,56	38,43	255,40	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	16,51	68,01	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	24,60	24,48	93,12	691,72	24,44
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,20	14,36	10,35	224,16	18,32
2008	479	БУЛОЧКА	85	3,57	3,77	26,89	155,49	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			514	18,41	18,63	73,69	545,92	26,24
Всего				48,25	51,64	216,88	1 537,64	63,07

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

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	0,88	1,52	1,83	24,42	1,56
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,29	16,49	2,22	206,64	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,56	2,07	9,12	65,76	0,47
2008		БАТОН	22	1,66	0,64	11,38	58,01	0,00
Итого			352	17,39	20,72	24,55	354,83	2,21
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	40	0,44	0,08	1,53	9,67	10,08
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,68	4,86	8,36	96,42	8,28
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,31	5,39	23,93	165,15	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	13,40	55,25	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			581	25,97	25,90	59,20	501,28	19,56
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,58	11,57	7,53	177,22	14,57
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,51	3,22	18,22	124,38	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,00	8,58	34,89	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	70	0,63	0,14	5,66	30,04	41,91
Итого			405	17,85	15,06	46,35	397,12	56,57
Всего				64,96	61,81	135,10	1 291,98	79,59

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 октября 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	2,43	32,42	1,79
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,82	17,85	2,50	222,13	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	2,47	11,69	82,17	0,58
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			405	18,58	22,92	26,90	389,12	2,58
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	12,05	12,55
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,45	5,81	9,06	110,99	9,82
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	6,22	38,29	242,61	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,12	62,49	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	24,70	23,80	92,00	686,13	24,09
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,35	14,49	10,54	226,73	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,88	3,92	25,33	164,67	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	6,49	34,44	48,05
Итого			500	22,27	18,75	71,05	554,89	66,28
Всего				69,30	65,60	194,95	1 668,89	94,20



Утверждаю

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

МЕНЮ
29 октября 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	40	2,21	5,60	15,01	119,42	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,27	5,32	26,84	176,00	0,47
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,29	2,56	12,29	86,10	0,55
Итого			420	10,77	13,48	54,14	381,52	1,02
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,87	3,75	59,96	0,87
Итого			125	2,50	1,87	3,75	59,96	0,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,96	4,97
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,69	5,32	12,01	119,25	6,95
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,32	8,94	2,58	136,00	0,20
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,29	6,90	12,74	123,17	8,27
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,52	0,15	25,06	105,40	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			730	24,47	22,53	81,75	630,58	20,57
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,10	18,01	36,84	424,62	2,39
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,62	8,00
Итого			473	35,10	24,83	76,96	682,04	11,48
Всего				72,84	62,71	216,60	1 754,10	33,94



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

МЕНЮ

29 октября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,79	4,80	8,19	72,54	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	4,33	22,15	144,87	0,39
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,74	2,18	11,54	77,35	0,47
Итого			355	10,88	11,31	41,88	294,76	0,86
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,07	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,75	60,07	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,89	5,70	10,66	113,57	5,92
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,58	6,38	2,67	106,17	0,19
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,15	5,79	12,60	112,17	7,70
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,41	0,11	18,59	78,44	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,25	10,64	51,25	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			580	20,45	18,84	66,18	518,16	16,91
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,86	13,95	28,61	333,06	2,30
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,59	8,82	99,14	0,98
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,82	37,52	7,98
Итого			393	27,51	18,86	45,25	469,72	11,26
Всего				61,34	50,89	157,06	1 342,71	29,91

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./



МЕНЮ

29 октября 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	5,58	15,01	119,24	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,24	5,43	26,48	175,28	0,47
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,31	11,51	79,23	0,50
Итого			400	10,39	13,32	53,00	373,75	0,97
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,06	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,75	60,06	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,99
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,65	5,29	12,00	118,65	7,09
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,36	8,93	2,57	135,99	0,20
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,27	7,03	12,68	124,16	8,25
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,52	0,15	25,15	105,78	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			730	24,44	22,58	81,79	631,35	20,71
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,09	17,96	36,94	424,52	2,37
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,86	37,68	8,02
Итого			473	35,09	24,78	77,08	682,00	11,48
Всего				72,42	62,56	215,62	1 747,16	34,04

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

**МЕНЮ**

29 октября 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	40	2,21	6,18	15,01	124,61	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,34	3,45	23,54	138,48	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
Итого			420	5,79	9,63	44,91	289,25	0,00
II Завтрак								
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	205/20	7,31	6,84	12,17	139,94	6,29
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	155	2,50	8,22	13,89	140,44	8,52
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,52	0,16	25,93	109,54	0,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	21,31	23,54	86,67	647,04	20,04
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,34	3,45	23,54	138,48	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
2008		ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			489	5,67	5,18	60,16	311,66	7,92
Всего				33,07	38,58	199,47	1 283,21	31,71



Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

МЕНЮ**30 октября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,08	6,43	9,97	123,32	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,57	25,90	181,00	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,56	12,52	86,73	0,47
Итого			400	13,68	15,56	48,39	391,05	1,11
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,50	3,48	47,74	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,11	5,25	7,22	97,57	10,24
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,22	7,75	2,54	168,10	12,31
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,65	4,67	36,03	208,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			725	29,28	21,61	80,17	660,79	27,39
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,02	5,58	6,02	110,65	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,09	17,06	115,40	8,28
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,29	19,84	98,38	86,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			505	16,60	11,92	97,00	577,92	102,17
Всего				63,31	50,34	230,81	1 679,76	131,30



Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

Вологодина К.А./

МЕНЮ

30 октября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,12	3,99	9,61	91,57	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,69	5,55	21,66	151,95	0,41
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,90	2,38	10,40	75,40	0,44
Итого			350	10,71	11,92	41,67	318,92	0,93
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,73	2,32	26,39	0,85
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,37	4,70	5,46	84,18	8,17
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12,77	7,43	0,40	135,33	10,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,83	3,88	24,45	148,19	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			555	22,56	17,94	41,14	435,09	19,12
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,77	4,45	4,25	84,02	0,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,65	15,65	104,91	7,59
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,59	0,24	13,89	71,31	71,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			415	12,29	9,50	70,40	429,15	86,21
Всего				49,31	40,61	158,46	1 233,16	106,89



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

МЕНЮ**30 октября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,51	5,54	11,45	118,70	0,05
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,71	25,76	181,86	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,56	12,69	87,38	0,47
Итого			400	13,11	14,81	49,90	387,94	1,02
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,51	3,47	47,87	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,15	5,23	7,22	97,62	10,35
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,23	7,76	2,56	168,29	12,35
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,65	4,81	36,01	210,05	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			725	29,33	21,75	80,16	662,42	27,54
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,02	5,62	5,99	110,90	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	4,11	17,10	115,82	8,30
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,71	0,29	19,75	97,88	85,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,14	0,44	7,81	39,78	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			505	16,61	11,98	97,02	578,57	101,44
Всего				62,80	49,79	232,33	1 678,93	130,63

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

Вологодина К.А./

МЕНЮ**30 октября 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	40	6,38	6,82	9,97	128,04	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	180	1,82	5,59	22,23	146,54	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
Итого			400	8,44	12,41	38,56	300,74	0,15
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	3,50	3,54	48,06	1,26
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,29	5,18	7,33	93,52	11,92
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,39	7,40	3,24	169,01	12,48
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,30	4,20	18,80	122,40	9,50
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			690	26,29	20,72	63,81	571,58	38,76
Полдник								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,30	4,20	18,80	122,40	9,50
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,77	0,32	20,61	102,98	93,33
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			477	13,86	13,62	99,67	593,63	109,83
Всего				48,91	47,07	209,80	1 503,17	156,66

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

Вологодина К.А./

МЕНЮ**31 октября 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,11	22,60	124,08	2,40
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	8,00	24,13	191,11	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,09	2,48	11,75	82,33	0,57
Итого			420	10,37	13,59	58,48	397,52	3,67
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	58,97	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60	5,50
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,48	11,97	7,11	185,96	0,53
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,19	1,93	9,73	71,40	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
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			745	24,56	23,42	95,52	702,22	25,03
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,98	14,56	12,91	242,53	6,70
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,03	22,52	88,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,23	3,75
Итого			510	20,49	19,00	84,76	590,77	15,45
Всего				59,17	56,14	243,76	1 729,26	45,40



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

МЕНЮ

31 октября 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,51	3,41	19,23	112,30	2,17
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,38	5,28	16,93	133,52	0,59
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,45	1,99	11,03	72,40	0,46
Итого			355	8,34	10,68	47,19	318,22	3,22
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,95	3,27	41,76	1,53
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,32	5,14	9,96	105,88	4,03
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,62	10,19	6,01	158,18	0,46
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,80	1,99	8,21	64,47	4,79
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			580	20,49	21,18	65,28	541,08	10,81
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	11,74	11,42	10,14	190,44	5,27
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,02	20,18	79,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008		ГРУША	70	0,26	0,18	7,22	33,09	3,52
Итого			405	15,56	14,28	65,36	451,92	11,76
Всего				48,14	46,27	182,83	1 349,97	27,04



Утверждаю

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

МЕНЮ
31 октября 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,11	22,60	124,08	2,40
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	7,87	23,96	189,24	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
Итого			400	10,06	13,21	57,07	387,14	3,62
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	59,00	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60	5,50
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,48	11,98	7,07	185,92	0,53
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,18	1,94	9,74	71,58	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
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			745	24,55	23,44	95,49	702,39	25,03
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,98
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,99	14,56	12,92	242,62	6,71
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,03	22,52	88,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			510	20,50	19,01	84,78	590,87	15,44
Всего				58,86	55,79	242,34	1 719,15	45,34

Утверждаю

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

МЕНЮ
31 октября 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,82	3,35	23,45	129,39	2,67
2008	190	КАША "ДРУЖБА"БЕЗ МОЛОКА	180	1,81	5,70	20,37	139,95	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХОРОМ	200	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
Итого			420	3,82	9,05	50,68	297,55	2,71
II Завтрак								
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	3,94	4,78	57,69	2,24
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10/10	4,98	5,76	12,63	122,67	5,34
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	155	2,43	8,22	12,86	135,90	7,94
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	37	2,75	1,06	18,85	96,07	0,00
Итого			722	19,83	26,34	96,86	706,31	26,32
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,25	14,84	13,14	247,19	6,94
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,03	25,31	99,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			511	20,88	19,30	88,48	609,83	15,64
Всего				44,83	54,92	243,75	1 648,95	48,42



Утверждаю

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

МЕНЮ
1 ноября 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,83	28,89	202,43	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,18	12,76	82,38	0,47
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,32	11,98	54,64	380,96	0,99
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,06	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,75	60,06	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,07	72,63	3,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,93	2,51	24,64	145,29	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,10	9,77	7,24	149,31	2,18
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,74	13,12	94,28	5,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,15	25,09	105,50	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	21,69	22,31	104,30	706,80	16,40
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,79	3,19	5,31	88,87	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,78	16,99	121,65	7,93
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			555	18,64	9,62	86,54	512,74	20,52
Всего				56,15	45,79	249,23	1 660,56	38,79



Утверждаю

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

МЕНЮ

1 ноября 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	40	5,77	5,84	11,63	123,19	0,05
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,34	3,45	23,54	138,48	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	6,36	26,16	0,00
Итого			420	9,35	9,29	41,53	287,83	0,05
II Завтрак								
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,83	5,01	6,15	73,04	3,96
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,14	3,62	25,22	158,21	4,47
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ	70	8,38	9,85	7,48	152,10	2,47
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,08	2,81	15,33	94,66	5,65
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,52	0,16	25,93	109,54	0,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	22,19	22,58	108,25	727,34	16,83
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,33	7,10	5,32	110,39	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	4,16	18,61	121,18	9,41
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	37	2,75	1,06	18,85	96,07	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			526	14,27	12,92	82,09	508,18	22,71
Всего				46,11	45,02	239,60	1 558,61	43,34

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

**МЕНЮ**

1 ноября 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,96	28,89	203,64	0,52
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,31	11,62	79,61	0,50
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,48	12,24	53,50	379,40	1,02
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,87	3,75	59,94	0,87
Итого			125	2,50	1,87	3,75	59,94	0,87
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,10	72,77	3,87
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,93	2,51	24,65	145,31	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,11	9,79	7,24	149,44	2,14
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,08	3,87	13,10	95,42	5,66
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,15	25,09	105,50	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	21,69	22,46	104,32	708,23	16,37
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,76	3,22	5,39	89,39	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	4,90	19,57	134,78	9,16
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			575	18,99	9,72	89,15	526,39	21,75
Всего				56,66	46,29	250,72	1 673,96	40,01

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №74 Склад 1

/Вологодина К.А./

**МЕНЮ**

1 ноября 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,65	2,40	0,15	32,69	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	5,03	19,67	141,91	0,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,53	2,01	11,34	74,07	0,43
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
Итого			361	11,42	10,19	43,99	313,91	0,83
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,76	60,09	0,88
Итого			125	2,50	1,88	3,76	60,09	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	6,27	4,83	78,31	3,05
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,59	1,84	19,15	111,71	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,64	10,80	6,84	163,23	2,06
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,77	3,85	10,93	85,33	4,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,12	18,64	78,65	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			540	18,41	23,08	68,90	558,23	12,79
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,33	2,72	4,72	76,52	0,18
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	5,05	17,00	124,25	7,94
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			460	13,50	8,38	45,45	312,57	16,62
Всего				45,83	43,53	162,10	1 244,80	31,12