ГБОУ Детский сад № 246

Утверждаю

Зам.Директора по УВР
ГБОУ Детский сад № 246
_____ /Е.А.Курсиш/

МЕНЮ

3 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,64	8,70	10,93	128,59	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	1,36
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	102	0,41	0,31	10,51	47,94	5,10
Итого			**532**	**10,83**	**12,12**	**53,02**	**362,83**	**7,61**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	**1,40**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,58	3,26	1,84	40,18	13,20
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,14	8,25	19,53	188,96	2,30
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,40	0,19	8,99	43,24	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,86	40,09	0,00
Итого			**701**	**18,34**	**20,72**	**91,38**	**639,41**	**23,15**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,31
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,95	7,12	3,72	91,44	32,75
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,40	0,19	8,99	43,24	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,74	13,11	66,81	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,68	1,80	37,78	163,73	0,13
Итого			**481**	**16,44**	**17,32**	**76,51**	**542,13**	**33,19**
Всего				**48,55**	**55,16**	**233,96**	**1 634,71**	**65,35**

ГБОУ Детский сад № 246

Утверждаю

Зам.Директора по УВР
ГБОУ Детский сад № 246
_____ /Е.А.Курсиш/

МЕНЮ

3 ноября 2026 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								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,31	0,02	0,66	4,04	0,42
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	97	0,39	0,30	9,99	45,54	4,85
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
Итого			**403**	**8,49**	**12,46**	**26,50**	**297,49**	**5,46**
II Завтрак								
2024	62	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			**180**	**5,04**	**4,50**	**8,12**	**101,72**	**1,26**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,45	2,53	1,56	31,61	31,35
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	60	5,16	5,89	11,83	124,14	1,64
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
Итого			**561**	**14,05**	**18,01**	**68,35**	**513,96**	**51,48**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,50	4,17	0,26	89,10	0,39
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	2,21	3,70	13,96	98,67	9,26
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,83	0,79	12,69	110,74	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,07	0,18	8,97	43,12	0,00
Итого			**393**	**10,77**	**8,88**	**46,74**	**379,47**	**9,90**
Всего				**38,35**	**43,85**	**149,71**	**1 292,64**	**68,10**