

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**7 ноября 2025 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                   | 30        | 1,29              | 2,88    | 16,02            | 93,99                                    | 1,76                  |
| 2024                          | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                             | 150       | 3,77              | 4,20    | 21,64            | 139,49                                   | 0,52                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 200       | 2,94              | 2,43    | 10,73            | 77,16                                    | 0,55                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                  | 100       | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 480       | 10,80             | 12,01   | 52,90            | 360,16                                   | 3,53                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                   | 199       | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 199       | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,25             | 7,00                                     | 5,00                  |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ        | 175/15/10 | 2,18              | 7,86    | 16,65            | 137,85                                   | 6,09                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 200       | 12,54             | 11,25   | 30,40            | 288,14                                   | 15,80                 |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 30        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 690       | 19,41             | 20,29   | 90,98            | 630,72                                   | 26,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                        | 70        | 6,07              | 3,58    | 16,04            | 132,49                                   | 0,61                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 130       | 2,75              | 8,71    | 17,34            | 159,41                                   | 11,02                 |
| 2024                          | ТК № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                     | 180       | 0,76              | 0,05    | 14,20            | 60,85                                    | 0,24                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                                | 60        | 4,32              | 6,33    | 21,31            | 157,60                                   | 6,11                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 35        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 475       | 16,22             | 18,98   | 83,73            | 581,74                                   | 17,98                 |
| Всего                         |                     |                                                                      |           | 49,22             | 56,28   | 240,68           | 1 663,38                                 | 49,50                 |

Утверждаю

Зам.Директора по УВР  
ГБОУ Детский сад № 246  
/Е.А.Курсиш/**МЕНЮ**  
7 ноября 2025 г.**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                    | 20       | 1,08              | 0,46    | 11,48            | 43,94                                    | 2,04                  |
| 2024                          | 51                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                             | 130      | 4,05              | 4,66    | 27,35            | 139,74                                   | 0,03                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 150      | 2,14              | 2,17    | 11,51            | 60,34                                    | 0,53                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                              | 96       | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 396      | 8,13              | 7,48    | 58,04            | 284,87                                   | 59,60                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ           | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 30                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 3,90              | 4,60    | 9,51             | 112,06                                   | 5,31                  |
| 2012                          | 122                 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(ПАРОВЫЕ)                  | 50       | 5,78              | 4,10    | 4,35             | 101,00                                   | 0,07                  |
| 2012                          | 320                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С<br>СОУСОМ МОЛОЧНЫМ         | 110      | 2,69              | 2,09    | 5,68             | 52,67                                    | 24,51                 |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                       | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25       | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 40       | 0,32              | 0,04    | 1,00             | 5,59                                     | 3,99                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 565      | 15,63             | 11,72   | 54,61            | 426,27                                   | 33,88                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 40       | 0,32              | 0,04    | 1,00             | 5,59                                     | 3,99                  |
| 2012                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                              | 130      | 5,63              | 12,32   | 14,56            | 212,43                                   | 1,02                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 150/12   | 0,16              | 0,04    | 10,86            | 27,87                                    | 0,16                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                    | 40       | 1,92              | 1,71    | 20,40            | 115,06                                   | 0,06                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 392      | 9,15              | 14,29   | 55,30            | 401,74                                   | 5,23                  |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 36,01             | 37,99   | 176,05           | 1 185,88                                 | 99,97                 |