ГБОУ Детский сад № 246

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,37	3,05	16,98	99,63	1,87
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	102	0,92	0,20	8,26	43,86	61,20
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			**582**	**10,94**	**12,30**	**53,34**	**367,26**	**64,79**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
Итого			**202**	**2,82**	**5,05**	**13,20**	**91,67**	**1,11**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,60	3,36	1,90	41,32	14,66
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,23	10,97	43,06	305,82	20,08
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,09	0,14	7,00	33,65	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
Итого			**688**	**19,24**	**20,96**	**92,68**	**640,20**	**38,80**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,83	9,33	18,49	212,12	0,21
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	179	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,09	0,14	7,00	33,65	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	22	1,64	2,14	16,24	91,07	0,00
Итого			**438**	**16,53**	**17,51**	**78,11**	**551,18**	**19,85**
Всего				**49,53**	**55,82**	**237,33**	**1 650,31**	**124,55**

ГБОУ Детский сад № 246

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,12	0,48	11,93	45,68	2,12
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			**395**	**4,97**	**8,30**	**51,13**	**296,61**	**8,10**
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,05	4,51	8,13	101,87	1,26
Итого			**180**	**5,05**	**4,51**	**8,13**	**101,87**	**1,26**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	35	1,60	4,24	2,13	43,37	1,05
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,29	6,93	14,67	188,14	15,84
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	0,77	0,15	7,13	34,29	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,59	10,39	52,92	0,00
Итого			**543**	**15,86**	**14,25**	**94,06**	**500,87**	**82,51**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,41	2,19	0,14	29,85	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	9,86	9,47	12,37	206,70	15,57
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,22	0,20	9,24	44,46	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,59	10,39	52,92	0,00
Итого			**477**	**17,69**	**14,95**	**43,61**	**406,63**	**16,29**
Всего				**43,57**	**42,01**	**196,93**	**1 305,98**	**108,16**