

Утверждаю



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

МЕНЮ  
13 октября 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                        | 30        | 3,82              | 3,53    | 10,28            | 88,80                                    | 0,07                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ               | 150       | 5,34              | 7,97    | 14,83            | 150,34                                   | 0,39                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 1              | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                          | 100       | 0,90              | 0,20    | 8,11             | 43,05                                    | 60,07                 |
| Итого                         |                     |                                                          | 460       | 10,20             | 11,70   | 39,31            | 307,05                                   | 60,56                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ | 199       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 199       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ             | 50        | 0,85              | 3,05    | 3,97             | 47,96                                    | 14,55                 |
| 2024                          | ТК № 3              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ,<br>ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ    | 170/10/20 | 4,96              | 0,67    | 9,54             | 126,15                                   | 0,79                  |
| 2012                          | 244                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ                           | 70        | 5,79              | 11,27   | 2,57             | 74,97                                    | 0,71                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 130       | 2,57              | 4,77    | 16,87            | 121,16                                   | 7,85                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                        | 200       | 0,09              | 0,06    | 30,35            | 119,71                                   | 0,24                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 37        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 712       | 18,46             | 20,86   | 90,99            | 626,84                                   | 24,14                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 6              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                     | 180       | 12,39             | 15,02   | 31,43            | 323,77                                   | 0,31                  |
| 2012                          | 361                 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ                                          | 30        | 0,40              | 0,01    | 3,84             | 15,77                                    | 1,25                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                          | 182       | 0,90              | 0,00    | 22,86            | 99,00                                    | 7,20                  |
| 2024                          | ТК № 7              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 40        | 3,00              | 1,16    | 20,56            | 104,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 432       | 16,69             | 16,19   | 78,69            | 543,34                                   | 8,76                  |
| Всего                         |                     |                                                          |           | 48,29             | 53,75   | 222,04           | 1 567,57                                 | 94,86                 |



Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 октября 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                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 20        | 1,84              | 1,87    | 7,48             | 42,80                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 50                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130       | 2,80              | 5,70    | 19,79            | 134,90                                   | 0,44                  |
| 2024                          | 19                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150       | 1,93              | 2,53    | 11,18            | 69,88                                    | 0,48                  |
| 2024                          | 49                  | МАНДАРИН                                             | 101       | 0,76              | 0,19    | 7,13             | 36,10                                    | 36,10                 |
| Итого                         |                     |                                                      | 401       | 7,33              | 10,29   | 45,58            | 283,68                                   | 37,06                 |
| 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                          |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ         | 30        | 0,48              | 1,54    | 3,11             | 28,95                                    | 8,27                  |
| 2024                          | 53                  | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ,<br>КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 150/20/10 | 4,50              | 2,91    | 14,00            | 132,00                                   | 0,89                  |
| 2024                          | 63                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 50        | 3,90              | 4,80    | 7,00             | 132,00                                   | 0,16                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                      | 110       | 2,17              | 3,72    | 14,34            | 100,14                                   | 6,69                  |
| 2024                          | 18                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                     | 150       | 0,85              | 0,05    | 6,78             | 27,09                                    | 0,27                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 26        | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 546       | 13,16             | 13,24   | 55,83            | 471,17                                   | 16,28                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 6                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                 | 130       | 13,19             | 13,57   | 21,85            | 278,76                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 387                 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 30        | 0,03              | 0,03    | 5,19             | 21,33                                    | 0,29                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                             | 153       | 0,46              | 0,00    | 25,18            | 103,79                                   | 9,16                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20        | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 333       | 14,98             | 14,18   | 62,51            | 456,28                                   | 9,70                  |
| Всего                         |                     |                                                      |           | 38,57             | 42,21   | 172,02           | 1 284,13                                 | 64,30                 |