

Утверждаю

Зам. Директора по УВР  
ГБОУ Детский сад № 246  
/Е. А. Курсиш/**МЕНЮ**  
29 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                             | 30       | 1,64              | 8,70    | 10,93            | 128,59                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 17             | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ                                                        | 205      | 9,59              | 3,57    | 33,80            | 201,86                                   | 51,32                 |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                  | 195/7    | 0,20              | 0,01    | 8,22             | 34,91                                    | 1,15                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 437      | 11,43             | 12,28   | 52,95            | 365,36                                   | 52,47                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                       | 200      | 5,65              | 5,03    | 9,06             | 113,66                                   | 1,39                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 200      | 5,65              | 5,03    | 9,06             | 113,66                                   | 1,39                  |
| Обед                          |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 18             | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ<br>СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ<br>СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 55       | 0,56              | 2,73    | 1,92             | 34,99                                    | 22,45                 |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 1,97              | 3,96    | 19,65            | 98,02                                    | 7,22                  |
| 2012                          | 288                 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                     | 70/25    | 5,09              | 8,68    | 6,01             | 145,80                                   | 0,46                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 130      | 7,35              | 4,98    | 33,26            | 206,99                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 19             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                    | 180      | 0,41              | 0,07    | 6,78             | 27,09                                    | 0,09                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 21       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                              | 30       | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 711      | 18,95             | 21,47   | 91,52            | 632,28                                   | 30,22                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                        | 70       | 8,01              | 11,50   | 8,52             | 195,15                                   | 0,46                  |
| 2008                          | 337                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(КАБАЧКИ) С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                           | 135      | 0,96              | 2,48    | 7,34             | 56,33                                    | 10,44                 |
| 2024                          | ТК № 59             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                   | 181      | 0,87              | 0,17    | 17,71            | 75,39                                    | 1,44                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 21       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                               | 60       | 5,91              | 2,17    | 33,29            | 174,00                                   | 0,12                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 467      | 17,07             | 16,50   | 75,34            | 541,66                                   | 12,46                 |
| Всего                         |                     |                                                                                |          | 53,10             | 55,28   | 228,87           | 1 652,96                                 | 96,54                 |

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**29 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                          | 42                  | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                                                | 130      | 6,56              | 10,31   | 13,34            | 187,80                                   | 1,22                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                  | 150/12   | 0,16              | 0,04    | 10,86            | 27,87                                    | 0,16                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                                        | 96       | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 16       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 404      | 8,27              | 10,67   | 38,26            | 287,11                                   | 58,38                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                                     | 170      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 170      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                         | 45       | 0,32              | 2,61    | 1,02             | 28,78                                    | 4,07                  |
| 2024                          | 26                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 2,90              | 3,57    | 9,00             | 90,73                                    | 7,37                  |
| 2012                          | 288/356             | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                      | 50/20    | 6,68              | 6,18    | 7,38             | 107,91                                   | 0,42                  |
| 2024                          | 47                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                                           | 110      | 3,44              | 4,04    | 20,97            | 122,74                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                 | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 16       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                               | 25       | 1,73              | 0,73    | 12,88            | 65,63                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 581      | 16,14             | 17,35   | 70,79            | 497,94                                   | 11,86                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                        | 60       | 5,60              | 2,70    | 23,00            | 119,00                                   | 0,27                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                               | 110      | 2,44              | 3,74    | 16,63            | 110,14                                   | 8,09                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                    | 150      | 0,74              | 0,15    | 14,93            | 63,57                                    | 2,96                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ                                                      | 40       | 1,34              | 2,50    | 19,76            | 101,25                                   | 4,17                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 16       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 376      | 10,81             | 9,22    | 80,68            | 424,55                                   | 15,49                 |
| Всего                         |                     |                                                                                 |          | 38,32             | 41,74   | 197,83           | 1 282,60                                 | 86,99                 |