



# МЕНЮ

1 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                             | 30     | 3,78              | 3,49    | 10,18            | 87,91                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                     | 150    | 2,95              | 5,89    | 21,53            | 172,75                                   | 0,80                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 200    | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,52                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                               | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                                               | 480    | 10,80             | 12,06   | 52,83            | 358,91                                   | 61,39                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                            | 200    | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 200    | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                       | 50     | 0,39              | 1,05    | 1,21             | 15,78                                    | 4,95                  |
| 2024                          | ТК № 39             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 180/20 | 2,83              | 6,19    | 29,65            | 163,05                                   | 2,67                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                   | 80     | 8,85              | 9,50    | 7,83             | 186,30                                   | 13,26                 |
| 2012                          | 331                 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                     | 130    | 1,43              | 2,51    | 8,06             | 61,24                                    | 7,30                  |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                               | 200    | 0,31              | 0,07    | 15,71            | 65,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 32     | 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                         |                     |                                                               | 722    | 18,05             | 20,45   | 90,60            | 631,41                                   | 28,18                 |
| Полдник                       |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 41             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                | 70     | 8,78              | 4,02    | 18,88            | 118,21                                   | 0,18                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                            | 140    | 2,73              | 2,14    | 4,19             | 118,73                                   | 11,20                 |
| 2024                          | ТК № 59             | СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ                                           | 177    | 0,49              | 0,00    | 27,48            | 113,20                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 27     | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 42             | ПРЯНИКИ                                                       | 30     | 1,77              | 10,41   | 12,10            | 109,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 469    | 17,31             | 17,52   | 86,10            | 576,43                                   | 11,38                 |
| Всего                         |                     |                                                               |        | 48,95             | 55,03   | 242,60           | 1 657,51                                 | 102,05                |

Утверждаю

Зам. Директора по УВР  
ГБОУ Детский сад № 246  
/Е.А.Курсиш/**МЕНЮ**  
**1 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                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 20       | 1,86              | 1,89    | 7,55             | 43,23                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>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                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                  | 95       | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                                           | 395      | 6,19              | 9,61    | 44,66            | 290,36                                   | 58,27                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ               | 179      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 179      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ              | 40       | 0,32              | 1,92    | 0,70             | 21,99                                    | 3,21                  |
| 2024                          | 36                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/25/1 | 4,10              | 3,00    | 29,00            | 141,00                                   | 3,55                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                               | 60       | 8,18              | 6,61    | 6,16             | 133,32                                   | 10,51                 |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                              | 110      | 1,99              | 5,33    | 11,48            | 109,18                                   | 5,87                  |
| 2024                          | 37                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                     | 150      | 0,09              | 0,07    | 9,03             | 30,35                                    | 0,45                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 16       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 5                   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 15       | 1,03              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 567      | 16,40             | 17,50   | 70,44            | 505,73                                   | 23,59                 |
| Полдник                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 43                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            | 39       | 0,44              | 0,08    | 1,52             | 9,60                                     | 10,00                 |
| 2024                          | 33                  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 160      | 7,83              | 8,20    | 28,06            | 216,00                                   | 1,59                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 39                  | ПРЯНИКИ                                                   | 20       | 1,18              | 0,94    | 25,00            | 71,30                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,70                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 22       | 0,92              | 0,17    | 8,46             | 40,68                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 491      | 13,26             | 11,89   | 74,51            | 410,28                                   | 12,31                 |
| Всего                         |                     |                                                           |          | 38,95             | 43,50   | 197,71           | 1 279,37                                 | 95,43                 |