

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 января 2026 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            | 88,79                                    | 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              | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 100       | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 10,02                 |
| Итого                         |                     |                                                          | 460       | 10,80             | 12,00   | 52,20            | 359,99                                   | 10,51                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ | 201       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 201       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ             | 50        | 0,84              | 3,02    | 3,93             | 47,48                                    | 14,40                 |
| 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        | 5,85              | 11,38   | 2,60             | 75,73                                    | 0,72                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 130       | 2,54              | 4,72    | 16,70            | 119,95                                   | 7,77                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                        | 200       | 0,09              | 0,06    | 30,35            | 119,71                                   | 0,24                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 39        | 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                         |                     |                                                          | 714       | 18,48             | 20,89   | 90,81            | 625,91                                   | 23,92                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 6              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                     | 180       | 12,15             | 14,72   | 30,81            | 317,35                                   | 0,31                  |
| 2012                          | 361                 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ                                          | 30        | 0,40              | 0,01    | 3,84             | 15,77                                    | 1,25                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                          | 180       | 0,91              | 0,11    | 20,10            | 86,23                                    | 4,99                  |
| 2024                          | ТК № 7              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 40        | 3,00              | 1,16    | 20,56            | 104,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 430       | 16,46             | 16,00   | 75,31            | 524,15                                   | 6,55                  |
| Всего                         |                     |                                                          |           | 48,68             | 53,89   | 231,37           | 1 600,39                                 | 42,38                 |

Утверждаю

Зам. Директора по УВР  
ГБОУ Детский сад № 246  
/Е. А. Курсиш/**МЕНЮ**  
12 января 2026 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        | 1,87              | 1,90    | 7,59             | 43,43                                    | 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                                      | 160       | 2,03              | 2,66    | 11,73            | 73,37                                    | 0,50                  |
| 2024                          | 49                  | МАНДАРИН                                             | 95        | 0,76              | 0,19    | 7,13             | 36,10                                    | 36,10                 |
| Итого                         |                     |                                                      | 405       | 7,46              | 10,45   | 46,24            | 287,80                                   | 37,08                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ          | 182       | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 182       | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ         | 30        | 0,48              | 1,52    | 3,07             | 28,60                                    | 8,17                  |
| 2024                          | 53                  | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ,<br>КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 150/20/10 | 4,55              | 2,94    | 14,14            | 133,32                                   | 0,90                  |
| 2024                          | 63                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 50        | 3,90              | 4,80    | 7,00             | 131,93                                   | 0,16                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                      | 110       | 2,13              | 3,64    | 14,05            | 98,09                                    | 6,55                  |
| 2024                          | 18                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                     | 150       | 0,85              | 0,05    | 6,78             | 27,09                                    | 0,27                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 28        | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 548       | 13,17             | 13,17   | 55,64            | 470,02                                   | 16,05                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 6                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                 | 130       | 13,03             | 13,41   | 21,58            | 275,33                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 387                 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 35        | 0,03              | 0,03    | 5,05             | 20,76                                    | 0,28                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                        | 148       | 0,74              | 0,15    | 14,96            | 63,70                                    | 2,96                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20        | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 333       | 15,10             | 14,17   | 51,88            | 412,19                                   | 3,49                  |
| Всего                         |                     |                                                      |           | 38,83             | 42,29   | 161,86           | 1 243,01                                 | 57,88                 |