

Утверждаю

Зам. Директора по УВР  
ГБОУ Детский сад № 246  
/Е.А.Курсиш/**МЕНЮ**  
**23 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                  |
| 2024                          | ТК № 54             | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                                   | 150       | 2,89              | 5,08    | 20,80            | 139,43                                   | 2,00                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 180       | 3,73              | 3,08    | 11,22            | 85,42                                    | 0,58                  |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 98        | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 458       | 10,84             | 12,09   | 52,10            | 360,65                                   | 6,65                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 199       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 199       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 55             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 50        | 3,02              | 6,04    | 3,38             | 80,49                                    | 1,68                  |
| 2024                          | ТК № 56             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 2,43              | 5,22    | 1,92             | 110,67                                   | 6,10                  |
| 2024                          | ТК № 57             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                          | 70        | 6,13              | 4,91    | 9,92             | 76,55                                    | 0,70                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 130       | 2,72              | 2,52    | 17,00            | 101,81                                   | 9,01                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                       | 200       | 0,09              | 0,06    | 30,66            | 120,92                                   | 0,18                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 31        | 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                         |                     |                                                         | 711       | 18,63             | 19,88   | 91,02            | 630,23                                   | 17,67                 |
| Полдник                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                            | 40        | 4,93              | 4,46    | 0,27             | 60,92                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 58             | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                         | 200       | 6,30              | 9,19    | 20,45            | 200,09                                   | 19,79                 |
| 2024                          | ТК № 59             | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                         | 180       | 0,91              | 0,01    | 22,94            | 99,24                                    | 7,10                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                       | 60        | 3,69              | 3,52    | 29,85            | 164,18                                   | 2,18                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 500       | 17,15             | 17,36   | 81,99            | 565,22                                   | 29,07                 |
| Всего                         |                     |                                                         |           | 49,55             | 54,33   | 238,60           | 1 646,99                                 | 54,79                 |



Утверждаю

Зам. Директора по УВР  
ГБОУ Детский сад № 246  
/Е.А. Курсиш/**МЕНЮ**  
**23 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                          | 24                  | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                    | 130      | 2,40              | 6,18    | 22,92            | 141,63                                   | 0,33                  |
| 2024                          | 19                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 150      | 1,95              | 2,56    | 11,29            | 70,59                                    | 0,48                  |
| 2012                          | 368                 | ЯБЛОКО                                                       | 94       | 0,38              | 0,38    | 9,31             | 39,65                                    | 9,50                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 394      | 6,57              | 10,99   | 51,00            | 294,67                                   | 10,35                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                         | 149      | 3,20              | 3,75    | 5,80             | 67,00                                    | 1,05                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 149      | 3,20              | 3,75    | 5,80             | 67,00                                    | 1,05                  |
| Обед                          |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 43                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                               | 41       | 0,44              | 0,08    | 1,52             | 9,60                                     | 10,00                 |
| 2024                          | 44                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 150/20/5 | 4,50              | 6,05    | 15,99            | 110,10                                   | 6,27                  |
| 2012                          | 256                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                               | 50       | 2,41              | 3,35    | 4,03             | 57,96                                    | 0,46                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                           | 130      | 2,52              | 3,97    | 20,43            | 117,80                                   | 10,32                 |
| 2024                          | 3                   | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                            | 150      | 0,09              | 0,06    | 25,42            | 99,96                                    | 0,24                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20       | 1,37              | 0,59    | 10,25            | 52,27                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 586      | 12,45             | 14,28   | 86,12            | 488,48                                   | 27,29                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                 | 20       | 2,46              | 2,23    | 0,14             | 30,46                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                              | 160      | 9,77              | 9,37    | 12,25            | 204,68                                   | 16,32                 |
| 2024                          | 57                  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                         | 150      | 0,18              | 0,04    | 10,40            | 43,80                                    | 5,16                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                             | 45       | 1,89              | 0,82    | 13,08            | 114,13                                   | 0,09                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 395      | 15,42             | 12,64   | 44,35            | 433,86                                   | 21,57                 |
| Всего                         |                     |                                                              |          | 37,64             | 41,66   | 187,27           | 1 284,01                                 | 60,26                 |