

Утверждаю

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

# МЕНЮ

29 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            | 88,80                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА"                                         | 150      | 2,31              | 4,98    | 21,41            | 141,04                                   | 0,68                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                       | 180      | 3,69              | 3,05    | 11,11            | 84,57                                    | 0,57                  |
| 2024                          | ТК№ 24              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                       | 100      | 0,96              | 0,24    | 9,00             | 45,60                                    | 38,00                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 460      | 10,78             | 11,80   | 51,80            | 360,01                                   | 39,32                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                    | 199      | 2,76              | 4,95    | 12,94            | 89,85                                    | 1,09                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 199      | 2,76              | 4,95    | 12,94            | 89,85                                    | 1,09                  |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 25             | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2024                          | ТК № 26             | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/8/12 | 3,15              | 6,88    | 23,66            | 161,84                                   | 5,51                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                       | 70       | 10,19             | 10,34   | 7,26             | 164,82                                   | 0,08                  |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                        | 150      | 2,91              | 2,71    | 35,09            | 186,84                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 180/10   | 0,04              | 0,03    | 7,20             | 27,94                                    | 0,12                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 15       | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 695      | 19,13             | 20,62   | 90,25            | 628,03                                   | 8,21                  |
| Полдник                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 27             | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                         | 200      | 8,44              | 7,11    | 33,13            | 245,64                                   | 14,48                 |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                          | 180      | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 29             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                   | 60       | 5,24              | 8,48    | 13,14            | 156,43                                   | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 465      | 16,24             | 15,99   | 75,05            | 530,46                                   | 18,12                 |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 48,91             | 53,36   | 230,04           | 1 608,35                                 | 66,74                 |

Утверждаю

Зам.Директора по УВР

ГБОУ Детский сад № 246

/Е.А.Курсиш/

# МЕНЮ

29 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       | 1,84              | 1,87    | 7,48             | 42,80                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                                             | 130      | 3,08              | 5,71    | 21,09            | 141,70                                   | 1,50                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 150      | 2,14              | 2,17    | 11,51            | 60,34                                    | 0,53                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 400      | 9,86              | 12,25   | 44,59            | 289,36                                   | 2,77                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                                 | 151      | 0,76              | 0,00    | 19,22            | 83,24                                    | 6,05                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 151      | 0,76              | 0,00    | 19,22            | 83,24                                    | 6,05                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 21                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                                | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,68             | 5,20                                     | 2,00                  |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,21              | 5,26    | 7,91             | 88,39                                    | 6,01                  |
| 2024                          | 60                  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                             | 160      | 5,65              | 6,06    | 10,64            | 211,93                                   | 8,07                  |
| 2024                          | 52                  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                                          | 150      | 0,76              | 0,05    | 18,27            | 77,07                                    | 0,24                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 25       | 1,55              | 0,72    | 12,77            | 65,11                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 555      | 12,18             | 12,26   | 56,63            | 478,29                                   | 16,32                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 30       | 0,33              | 0,06    | 1,14             | 7,20                                     | 7,50                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                           | 60       | 6,90              | 7,70    | 6,60             | 114,00                                   | 0,07                  |
| 2011                          | 205                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ОВОЩАМИ                                            | 110      | 3,21              | 6,55    | 19,72            | 111,00                                   | 1,59                  |
| 2024                          | 16                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                             | 150/7/4  | 0,13              | 0,00    | 7,08             | 29,50                                    | 0,66                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                       | 50       | 3,60              | 3,15    | 21,22            | 121,78                                   | 0,04                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 426      | 14,86             | 17,59   | 62,12            | 414,07                                   | 9,86                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 37,66             | 42,10   | 182,56           | 1 264,96                                 | 35,00                 |