ГБОУ Детский сад № 246

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**30 ноября 2026 г.**

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,78 | 3,49 | 10,18 | 87,91 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 38 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ | 150 | 2,95 | 5,89 | 21,53 | 172,75 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 101 | 0,91 | 0,20 | 8,18 | 43,43 | 0,00 |
| **Итого** | | | **481** | **10,81** | **12,06** | **52,91** | **359,34** | **0,00** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| **Итого** | | | **200** | **2,79** | **5,00** | **13,07** | **90,76** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,39 | 1,05 | 1,21 | 15,78 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 39 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/20 | 2,83 | 6,19 | 29,65 | 163,05 | 0,00 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 8,85 | 9,50 | 7,83 | 186,30 | 0,00 |
| 2012 | 331 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 130 | 1,41 | 2,47 | 7,90 | 60,02 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 40 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,31 | 0,07 | 15,71 | 65,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 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** | | | **720** | **18,03** | **20,41** | **90,44** | **630,19** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 41 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 9,05 | 4,14 | 19,46 | 121,83 | 0,00 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 140 | 2,73 | 2,14 | 4,19 | 118,73 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 59 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) | 181 | 0,00 | 0,00 | 18,51 | 74,04 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 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** | | | **471** | **17,09** | **17,64** | **77,71** | **540,89** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **48,72** | **55,11** | **234,13** | **1 621,18** | **0,00** |

*ГБОУ Детский сад № 246*

**Утверждаю**

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

# МЕНЮ

**30 ноября 2026 г.**

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | 59 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20 | 1,86 | 1,89 | 7,55 | 43,23 | 0,00 |
| 2024 | 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,07 | 5,71 | 17,58 | 145,89 | 0,00 |
| 2024 | 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 1,40 | 1,82 | 11,83 | 60,39 | 0,00 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН | 96 | 0,87 | 0,19 | 7,78 | 41,26 | 0,00 |
| **Итого** | | | **396** | **6,20** | **9,61** | **44,74** | **290,77** | **0,00** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 179 | 3,07 | 4,46 | 8,02 | 72,27 | 0,00 |
| **Итого** | | | **179** | **3,07** | **4,46** | **8,02** | **72,27** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ | 40 | 0,34 | 2,04 | 0,74 | 23,39 | 0,00 |
| 2024 | 36 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/25/1 | 4,10 | 3,00 | 29,00 | 141,00 | 0,00 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 60 | 8,10 | 6,54 | 6,10 | 132,00 | 0,00 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 110 | 1,87 | 4,98 | 9,73 | 98,56 | 0,00 |
| 2024 | 37 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,09 | 0,07 | 9,03 | 30,35 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 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** | | | **566** | **16,22** | **17,20** | **68,67** | **495,19** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | 43 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,54 | 9,70 | 0,00 |
| 2024 | 33 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 8,53 | 8,94 | 30,59 | 235,44 | 0,00 |
| 2024 | 2 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,96 | 28,18 | 0,00 |
| 2024 | 39 | ПРЯНИКИ | 20 | 1,18 | 0,94 | 25,00 | 71,30 | 0,00 |
| 2024 | 34 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 99 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 44,52 | 0,00 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,92 | 0,17 | 8,46 | 40,68 | 0,00 |
| **Итого** | | | **489** | **13,96** | **12,63** | **77,06** | **429,82** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **39,45** | **43,90** | **198,49** | **1 288,05** | **0,00** |