

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга  
/Михайленко О.Г./**МЕНЮ**  
12 августа 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                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>118                  | 118/1               | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С<br>ЯБЛОКАМИ)          | 150   | 3.10              | 4.90    | 20.30            | 143                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>13                   | 13/1                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                | 30    | 1.60              | 0.50    | 17.10            | 78                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>92                   | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.80            | 73                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 360   | 6.80              | 7.10    | 49.20            | 294                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>73                   | 73/1                | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                               | 150   | 4.40              | 3.80    | 6.30             | 77                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 150   | 4.40              | 3.80    | 6.30             | 77                                       | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>20                   | 20/1                | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 40    | 0.60              | 4.00    | 2.60             | 49                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>84                   | 84/1                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)                        | 180   | 4.00              | 1.80    | 12.50            | 88                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>43                   | 43/1                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 60    | 8.00              | 2.90    | 10.90            | 106                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>148                  | 148/1               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120   | 1.50              | 3.70    | 19.60            | 94                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>113                  | 113/1               | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 150   | 0.80              | 0.20    | 15.20            | 69                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 590   | 17.70             | 13.30   | 80.70            | 504                                      | 0,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>25                   | 25/1                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                              | 130   | 9.20              | 11.80   | 26.20            | 269                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>80                   | 80/1                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                           | 20    | 0.40              | 0.90    | 2.60             | 20                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>91                   | 91/1                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 150/7 | 0.10              | 0.00    | 5.40             | 23                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>60                   | 60/1                | ПЕЧЕНЬЕ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                     | 20    | 1.40              | 2.60    | 14.60            | 88                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>1                    | 1/1                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                         | 95    | 0.90              | 0.20    | 7.70             | 41                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 422   | 12.00             | 15.50   | 56.50            | 441                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 40.90             | 39.70   | 192.70           | 1 316                                    | 0,00                  |

шеф повар

Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

12 августа 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                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>118                  | 118/1               | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С<br>ЯБЛОКАМИ)          | 180   | 3.90              | 5.90    | 28.50            | 171                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>13                   | 13/1                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                | 40    | 1.60              | 0.50    | 24.90            | 108                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>92                   | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.80            | 74                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 400   | 7.60              | 8.10    | 65.20            | 353                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>73                   | 73/1                | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                               | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.60             | 92                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.60             | 92                                       | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>20                   | 20/1                | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 60    | 0.80              | 6.10    | 4.00             | 74                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>84                   | 84/1                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                          | 200   | 3.90              | 2.60    | 16.00            | 104                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>43                   | 43/1                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 80    | 10.60             | 3.90    | 14.50            | 141                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>148                  | 148/1               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 140   | 1.80              | 4.40    | 22.90            | 109                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>113                  | 113/1               | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 180   | 0.90              | 0.20    | 18.20            | 83                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 710   | 21.50             | 18.00   | 100.10           | 631                                      | 0,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>25                   | 25/1                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                              | 170   | 12.00             | 15.40   | 34.20            | 361                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>80                   | 80/1                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                           | 30    | 0.50              | 1.40    | 3.90             | 30                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>93                   | 93/3                | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180   | 0.10              | 0.00    | 6.20             | 25                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>1                    | 1/4                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)                             | 100   | 0.40              | 0.30    | 10.30            | 47                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 500   | 14.50             | 17.60   | 65.20            | 517                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 48.80             | 48.20   | 238.10           | 1 593                                    | 0,00                  |

шеф повар

Орлова И.В.