

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга  
/Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

20 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                       |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>33                   | 33/2                | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 3.00              | 5.20    | 16.40            | 108                                      | 0.00                  |
| ТТК №<br>16                   | 16/1                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                | 30    | 3.80              | 3.50    | 10.60            | 90                                       | 0.00                  |
| ТТК №<br>97                   | 97/1                | КАКАО С МОЛОКОМ                                                  | 180   | 3.00              | 2.50    | 15.20            | 96                                       | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 360   | 9.80              | 11.20   | 42.20            | 294                                      | 0.00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>29                   | 29/1                | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                      | 150   | 4.20              | 3.80    | 16.50            | 81                                       | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 150   | 4.20              | 3.80    | 16.50            | 81                                       | 0.00                  |
| Обед                          |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>55                   | 55/1                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ<br>(ОГУРЦЫ)                           | 40    | 0.30              | 0.00    | 0.70             | 4                                        | 0.00                  |
| ТТК №<br>12                   | 12/1                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ)          | 180   | 2.20              | 6.30    | 8.60             | 105                                      | 0.00                  |
| ТТК №<br>42                   | 42/1                | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                                                 | 60    | 5.70              | 9.60    | 7.30             | 143                                      | 0.00                  |
| ТТК №<br>52                   | 52/1                | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й<br>ВАРИАНТ)                          | 120   | 1.80              | 4.60    | 12.90            | 99                                       | 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>41                   | 41/1                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                      | 150   | 0.50              | 0.00    | 14.40            | 59                                       | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 590   | 13.30             | 21.20   | 63.80            | 508                                      | 0.00                  |
| Полдник                       |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>87                   | 87/1                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                    | 60    | 6.60              | 4.80    | 3.20             | 92                                       | 0.00                  |
| ТТК №<br>119                  | 119/1               | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                  | 115   | 1.40              | 3.50    | 15.50            | 99                                       | 0.00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0.00                  |
| ТТК №<br>93                   | 93/2                | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 150   | 0.10              | 0.00    | 5.20             | 21                                       | 0.00                  |
| ТТК №<br>145                  | 145/1               | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                               | 40    | 2.60              | 2.40    | 23.40            | 126                                      | 0.00                  |
| ТТК №<br>1                    | 1/8                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                                           | 95    | 0.40              | 0.40    | 9.30             | 45                                       | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 480   | 12.40             | 11.30   | 65.90            | 427                                      | 0.00                  |
| Всего                         |                     |                                                                  |       | 39.70             | 47.50   | 188.40           | 1 310                                    | 0.00                  |

шеф повар

Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга  
/Михайленко О.Г./**МЕНЮ**

20 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                       |                     |                                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>33                   | 33/2                | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180    | 5.40              | 5.60    | 20.80            | 133                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>17                   | 17/1                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ                                        | 40     | 5.00              | 9.10    | 10.60            | 146                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>97                   | 97/1                | КАКАО С МОЛОКОМ                                                  | 180    | 3.00              | 2.50    | 15.20            | 99                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 400    | 13.40             | 17.20   | 46.60            | 378                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>29                   | 29/1                | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                      | 180    | 5.00              | 4.50    | 19.80            | 97                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 180    | 5.00              | 4.50    | 19.80            | 97                                       | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>55                   | 55/1                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ<br>(ОГУРЦЫ)                           | 60     | 0.50              | 0.10    | 1.00             | 6                                        | 0,00                  |
| ТТК №<br>12                   | 12/1                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ)          | 200    | 2.70              | 7.50    | 10.80            | 122                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>42                   | 42/1                | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                                                 | 80     | 7.60              | 12.70   | 9.70             | 190                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>52                   | 52/1                | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й<br>ВАРИАНТ)                          | 140    | 2.20              | 5.30    | 15.10            | 116                                      | 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>41                   | 41/1                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                      | 180    | 0.60              | 0.00    | 17.20            | 70                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 710    | 17.10             | 26.40   | 78.30            | 624                                      | 0,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>87                   | 87/1                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                    | 80     | 8.80              | 6.40    | 4.30             | 122                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>119                  | 119/1               | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                  | 140    | 1.70              | 4.30    | 18.80            | 121                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/2                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20     | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>90                   | 90/3                | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                   | 180/15 | 0.20              | 0.10    | 9.70             | 43                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>145                  | 145/1               | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                               | 50     | 3.20              | 3.00    | 29.20            | 157                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>1                    | 1/8                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                                           | 100    | 0.40              | 0.40    | 9.80             | 47                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 585    | 15.60             | 14.40   | 81.10            | 534                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                  |        | 51.10             | 62.50   | 225.80           | 1 633                                    | 0,00                  |

шеф повар

Орлова И.В.