

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

**МЕНЮ**

26 февраля 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                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>122/1                | 122/1               | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                            | 170   | 13.30             | 11.90   | 3.10             | 190                                      | 0,17                  |
| ТТК №<br>22/1                 | 22/1/1              | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)         | 30    | 0.90              | 1.10    | 1.50             | 19                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 30    | 2.30              | 0.80    | 15.90            | 80                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>92/1                 | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.50            | 70                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 410   | 18.60             | 15.50   | 32.00            | 359                                      | 0,17                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>73/1                 | 73/1                | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                          | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.60             | 92                                       | 0,90                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.60             | 92                                       | 0,90                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>362/1                | 362/1               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                                     | 60    | 0.80              | 3.60    | 5.00             | 56                                       | 38,00                 |
| ТТК №<br>94/1                 | 94/1                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ) | 200   | 2.80              | 4.60    | 6.50             | 78                                       | 53,84                 |
| ТТК №<br>11/1                 | 11/1/1              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(БИТОЧКИ)                       | 80    | 9.40              | 9.80    | 11.30            | 171                                      | 0,43                  |
| ТТК №<br>109/1                | 109/1               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                   | 140   | 3.80              | 4.60    | 31.60            | 162                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89/1                 | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 53                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>48/1                 | 48/1                | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                                         | 180   | 0.20              | 0.00    | 11.60            | 47                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 710   | 20.50             | 23.40   | 90.50            | 633                                      | 92,27                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>164/1                | 164/1               | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>- "ЁЖИКИ"                     | 80    | 6.80              | 7.30    | 11.30            | 135                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>156/1                | 156/1               | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                               | 140   | 2.60              | 7.10    | 12.90            | 109                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89/1                 | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 30    | 2.30              | 0.80    | 15.90            | 80                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>98/1                 | 98/1                | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                             | 180   | 1.00              | 0.10    | 24.50            | 102                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>1/1                  | 1/1/3               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)                                    | 100   | 0.80              | 0.20    | 7.50             | 38                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 560   | 15.50             | 15.80   | 86.00            | 530                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 59.80             | 59.20   | 216.10           | 1 614                                    | 93,34                 |

шеф повар

Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

**МЕНЮ**

26 февраля 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                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>122/1                | 122/1               | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                            | 120   | 7.80              | 8.40    | 2.20             | 132                                      | 0,17                  |
| ТТК №<br>22/1                 | 22/1                | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)         | 30    | 0.90              | 1.10    | 1.50             | 19                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 53                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>92/1                 | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.50            | 70                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 350   | 12.30             | 11.70   | 25.80            | 274                                      | 0,17                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>73/1                 | 73/1                | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                          | 150   | 4.40              | 3.80    | 6.30             | 77                                       | 0,90                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 150   | 4.40              | 3.80    | 6.30             | 77                                       | 0,90                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>362/1                | 362/1               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                                     | 40    | 0.60              | 2.40    | 3.30             | 37                                       | 38,00                 |
| ТТК №<br>94/1                 | 94/1                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ) | 180   | 2.10              | 4.30    | 5.80             | 70                                       | 53,84                 |
| ТТК №<br>11/1                 | 11/1/1              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(БИТОЧКИ)                       | 60    | 7.00              | 7.40    | 8.50             | 129                                      | 0,43                  |
| ТТК №<br>109/1                | 109/1               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                   | 120   | 3.30              | 3.90    | 27.10            | 139                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89/1                 | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 53                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>48/1                 | 48/1                | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                                         | 150   | 0.20              | 0.00    | 9.60             | 39                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 590   | 16.00             | 18.70   | 74.20            | 511                                      | 92,27                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>164/1                | 164/1               | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>- "ЁЖИКИ"                     | 60    | 5.10              | 5.50    | 8.50             | 99                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>156/1                | 156/1               | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                               | 120   | 2.20              | 5.30    | 11.10            | 93                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>89/1                 | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>98/1                 | 98/1                | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                             | 180   | 1.00              | 0.10    | 24.50            | 102                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>19/1                 | 19/1                | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                                     | 20    | 0.80              | 5.40    | 12.40            | 102                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 400   | 10.40             | 16.50   | 65.80            | 440                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 43.10             | 50.70   | 172.10           | 1 302                                    | 93,34                 |

шеф повар

Орлова И.В.