

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга
/Михайленко О.Г./**МЕНЮ**
12 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13.30	11.90	3.10	190	0,17
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.90	1.10	1.50	19	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.80	15.90	80	0,00
ТТК № 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 № 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 № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.80	3.60	5.00	56	38,00
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.80	4.60	6.50	78	53,84
ТТК № 11/1	11/1/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	9.40	9.80	11.30	171	0,43
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3.80	4.60	31.60	162	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.00	0.30	13.90	66	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	53	0,00
ТТК № 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 № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "Ёжики"	80	6.80	7.30	11.30	135	0,00
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	2.60	7.10	12.90	109	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.00	0.30	13.90	66	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.80	15.90	80	0,00
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	24.50	102	0,00
ТТК № 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**

12 марта 2026 г.

Если 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.80	8.40	2.20	132	0,17
ТТК № 22/1	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.90	1.10	1.50	19	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	53	0,00
ТТК № 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 № 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 № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0.60	2.40	3.30	37	38,00
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	2.10	4.30	5.80	70	53,84
ТТК № 11/1	11/1/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	60	7.00	7.40	8.50	129	0,43
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3.30	3.90	27.10	139	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	53	0,00
ТТК № 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 № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	60	5.10	5.50	8.50	99	0,00
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120	2.20	5.30	11.10	93	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	24.50	102	0,00
ТТК № 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.