

Согласовано

Заведующий

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

27 июля 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>34/1                 | 34/1                | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180   | 4.00              | 5.60    | 24.30            | 166                                      | 0,50                  |
| ТТК №<br>13/1                 | 13/1                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                      | 40    | 1.60              | 0.50    | 24.60            | 110                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>92/1                 | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                           | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.50            | 70                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 400   | 7.70              | 7.80    | 60.40            | 346                                      | 0,50                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>113/1                | 113/1/3             | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                                | 180   | 0.90              | 0.20    | 18.20            | 83                                       | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 180   | 0.90              | 0.20    | 18.20            | 83                                       | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>137/1                | 137/1               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ                  | 60    | 0.60              | 3.70    | 2.10             | 46                                       | 10,80                 |
| ТТК №<br>12/1                 | 12/1                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ) | 200   | 2.50              | 6.50    | 9.60             | 107                                      | 28,00                 |
| ТТК №<br>87/1                 | 87/1                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                           | 80    | 8.70              | 5.60    | 6.50             | 118                                      | 0,30                  |
| ТТК №<br>149/1                | 149/1               | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                             | 140   | 2.10              | 2.90    | 25.10            | 135                                      | 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>50/1                 | 50/1                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                          | 180   | 0.60              | 0.30    | 16.70            | 71                                       | 72,00                 |
| Итого                         |                     |                                                         | 710   | 18.00             | 19.80   | 84.50            | 596                                      | 111,10                |
| Полдник                       |                     |                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>124/1                | 124/1               | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                           | 200   | 11.00             | 15.50   | 13.90            | 239                                      | 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>93/1                 | 93/1                | ЧАЙ С САХАРОМ                                           | 180   | 0.10              | 0.00    | 6.20             | 25                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>145/1                | 145/1               | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                      | 50    | 3.00              | 3.20    | 30.30            | 162                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 470   | 16.90             | 19.40   | 70.30            | 523                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                         |       | 43.50             | 47.20   | 233.40           | 1 548                                    | 113,00                |

шеф повар

Орлова И.В.



Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

Михайленко О.Г./

**МЕНЮ**

27 июля 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>34/1                 | 34/1                | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 3.10              | 5.20    | 20.20            | 143                                      | 0,50                  |
| ТТК №<br>13/1                 | 13/1                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                      | 30    | 1.60              | 0.50    | 17.60            | 81                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>92/1                 | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                           | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.50            | 70                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 360   | 6.80              | 7.40    | 49.30            | 294                                      | 0,50                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>113/1                | 113/1/3             | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                                | 150   | 0.80              | 0.20    | 15.20            | 69                                       | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 150   | 0.80              | 0.20    | 15.20            | 69                                       | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>137/1                | 137/1               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ                  | 40    | 0.40              | 2.50    | 1.40             | 31                                       | 7,20                  |
| ТТК №<br>12/1                 | 12/1                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ) | 180   | 1.80              | 6.00    | 8.60             | 96                                       | 28,00                 |
| ТТК №<br>87/1                 | 87/1                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                           | 60    | 6.50              | 4.20    | 4.90             | 89                                       | 0,30                  |
| ТТК №<br>149/1                | 149/1               | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                             | 120   | 1.80              | 2.50    | 21.50            | 116                                      | 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>50/1                 | 50/1                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                          | 150   | 0.50              | 0.20    | 13.90            | 60                                       | 72,00                 |
| Итого                         |                     |                                                         | 590   | 13.80             | 16.10   | 70.20            | 489                                      | 107,50                |
| Полдник                       |                     |                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>124/1                | 124/1               | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                           | 160   | 8.80              | 12.40   | 11.10            | 191                                      | 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>93/1                 | 93/1                | ЧАЙ С САХАРОМ                                           | 180   | 0.10              | 0.00    | 6.20             | 25                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>145/1                | 145/1               | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                      | 40    | 2.40              | 2.60    | 24.20            | 130                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 410   | 13.30             | 15.30   | 55.40            | 412                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                         |       | 34.70             | 39.00   | 190.10           | 1 264                                    | 109,4                 |

шеф повар

Орлова И.В.