

Согласовано

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

**МЕНЮ**

1 сентября 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>37/1                 | 37/1                | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)  | 180   | 4.70              | 7.00    | 22.10            | 170                                      | 0,40                  |
| 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   | 8.40              | 9.20    | 58.20            | 350                                      | 0,40                  |
| 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>20/1                 | 20/1                | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 60    | 0.80              | 6.10    | 4.00             | 74                                       | 7,50                  |
| ТТК №<br>132/1                | 132/1               | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                          | 200   | 4.50              | 2.60    | 14.20            | 98                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>43/1                 | 43/1                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 80    | 10.80             | 4.70    | 14.30            | 143                                      | 0,43                  |
| ТТК №<br>148/1                | 148/1               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 140   | 1.50              | 3.90    | 16.20            | 107                                      | 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>113/1                | 113/1/3             | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 180   | 0.90              | 0.20    | 18.20            | 83                                       | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 710   | 22.00             | 18.30   | 91.40            | 624                                      | 9,33                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>25/1                 | 25/1                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                              | 170   | 14.10             | 15.40   | 29.10            | 315                                      | 0,27                  |
| ТТК №<br>26/1                 | 26/1                | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (для<br>подачи к блюду)          | 25    | 1.80              | 2.10    | 13.90            | 82                                       | 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>1/1                  | 1/1/2               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)                             | 100   | 0.40              | 0.30    | 10.30            | 47                                       | 2,01                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 495   | 17.90             | 18.30   | 70.10            | 522                                      | 2,28                  |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 53.50             | 50.30   | 227.30           | 1 588                                    | 12,91                 |

шеф повар

Орлова И.В.

Согласовано

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

**МЕНЮ**

1 сентября 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>37/1                 | 37/1                | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)  | 150   | 3.90              | 5.90    | 18.50            | 142                                      | 0,40                  |
| 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   | 7.60              | 8.10    | 47.60            | 293                                      | 0,40                  |
| 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>20/1                 | 20/1                | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 40    | 0.60              | 4.00    | 2.60             | 49                                       | 7,50                  |
| ТТК №<br>132/1                | 132/1               | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                          | 180   | 3.80              | 2.30    | 12.80            | 88                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>43/1                 | 43/1                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 60    | 8.10              | 3.50    | 10.70            | 107                                      | 0,43                  |
| ТТК №<br>148/1                | 148/1               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С<br>МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120   | 1.30              | 3.30    | 13.90            | 92                                       | 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>113/1                | 113/1/3             | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 150   | 0.80              | 0.20    | 15.20            | 69                                       | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 590   | 17.40             | 14.00   | 75.10            | 502                                      | 9,33                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>25/1                 | 25/1                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                              | 130   | 9.90              | 11.80   | 22.30            | 240                                      | 0,27                  |
| ТТК №<br>26/1                 | 26/1                | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ<br>ПОДАЧИ К БЛЮДУ)          | 15    | 1.10              | 1.30    | 8.30             | 49                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>91/1                 | 91/1                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 150/7 | 0.10              | 0.00    | 5.40             | 22                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>60/1                 | 60/1                | ПЕЧЕНЬЕ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                     | 20    | 1.40              | 2.60    | 14.60            | 88                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>1/1                  | 1/1/1               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                         | 95    | 0.90              | 0.20    | 7.70             | 41                                       | 2,01                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 417   | 13.40             | 15.90   | 58.30            | 440                                      | 2,28                  |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 42.80             | 41.80   | 187.30           | 1 312                                    | 12,91                 |

шеф повар

Орлова И.В.