Согласовано

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

МЕНЮ

2 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.60	0.50	24.60	110	0,00
ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.00	6.00	22.90	165	0,37
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.50	70	0,00
Итого			**400**	**7.70**	**8.20**	**59.00**	**345**	**0,37**
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 № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.80	3.10	5.20	52	0,00
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.50	6.50	12.50	118	22,00
ТТК № 59/1	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9.40	8.00	7.00	138	4,50
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	2.90	4.20	26.60	148	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 № 40/1	40/1/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0.10	0.10	9.70	40	0,78
Итого			**710**	**19.20**	**22.70**	**85.50**	**615**	**27,28**
Полдник								
ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9.00	15.10	18.80	257	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 № 150/1	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.40	0.10	22.50	92	0,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.40	0.40	9.80	47	6,00
Итого			**530**	**13.30**	**16.40**	**75.60**	**515**	**6,00**
Всего				**45.40**	**51.80**	**227.70**	**1 567**	**34,55**

шеф повар _____ Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

2 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.10	5.50	19.00	141	0,37
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.60	0.50	17.60	81	0,00
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.50	70	0,00
Итого			**360**	**6.80**	**7.70**	**48.10**	**292**	**0,37**
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 № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.50	2.10	3.50	34	0,00
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	1.80	5.40	11.10	100	22,00
ТТК № 67/1	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	5.60	7.10	5.40	108	11,35
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.30	3.30	20.90	116	0,00
ТТК № 79/1	79/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.40	1.20	1.30	18	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 № 40/1	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	150	0.10	0.10	8.10	34	0,78
Итого			**600**	**13.50**	**19.90**	**70.20**	**507**	**34,13**
Полдник								
ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7.70	12.80	16.00	218	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0.50	0.00	24.80	102	1,40
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0.40	0.40	9.30	45	6,00
Итого			**435**	**9.90**	**13.40**	**59.40**	**409**	**7,40**
Всего				**34.60**	**44.80**	**184.00**	**1 285**	**42,80**

_____

шеф повар _____ Орлова И.В.