Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

5 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 № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.00	5.60	24.30	166	0,50
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.60	0.50	24.60	110	0,00
ТТК № 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 № 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 № 137/1	137/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.60	3.70	2.10	46	10,80
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.50	6.50	9.60	107	28,00
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8.70	5.60	6.50	118	0,30
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2.10	2.90	25.10	135	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 № 50/1	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.60	0.30	16.70	71	72,00
Итого			**710**	**18.00**	**19.80**	**84.50**	**596**	**111,10**
Полдник								
ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.00	15.50	13.90	239	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 № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 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

5 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 № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.10	5.20	20.20	143	0,50
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**	**7.40**	**49.30**	**294**	**0,50**
II Завтрак								
ТТК № 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 № 137/1	137/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.40	2.50	1.40	31	7,20
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	1.80	6.00	8.60	96	28,00
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6.50	4.20	4.90	89	0,30
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	120	1.80	2.50	21.50	116	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 № 50/1	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.50	0.20	13.90	60	72,00
Итого			**590**	**13.80**	**16.10**	**70.20**	**489**	**107,50**
Полдник								
ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	8.80	12.40	11.10	191	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.00	0.30	13.90	66	0,00
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 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**	**109,40**

шеф повар _____ Орлова И.В.