Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____/Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

**6 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 № 33/1 | 33/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 3.40 | 5.60 | 17.50 | 133 | 0,53 |
| ТТК № 10/1 | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 53 | 0,00 |
| ТТК № 28/1 | 28/1 | ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 35 | 0.20 | 0.00 | 26.30 | 105 | 0,00 |
| ТТК № 44/1 | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.40 | 1.90 | 14.80 | 86 | 0,56 |
| **Итого** | | | **415** | **7.50** | **8.00** | **69.20** | **377** | **1,09** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| ТТК № 38/1 | 38/1 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5.20 | 4.50 | 7.20 | 90 | 1,49 |
| **Итого** | | | **180** | **5.20** | **4.50** | **7.20** | **90** | **1,49** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| ТТК № 20/1 | 20/1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.80 | 6.10 | 4.00 | 74 | 7,50 |
| ТТК № 81/1 | 81/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 200 | 3.70 | 3.40 | 16.50 | 112 | 3,70 |
| ТТК № 153/1 | 153/1 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 80 | 6.90 | 8.70 | 7.80 | 137 | 0,00 |
| 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 | 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 № 129/1 | 129/1 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.10 | 0.10 | 18.00 | 73 | 0,78 |
| **Итого** | | | **700** | **17.20** | **23.20** | **92.80** | **641** | **11,98** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 25/1 | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 170 | 14.10 | 15.40 | 29.10 | 315 | 0,27 |
| ТТК № 26/1 | 26/1 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) | 25 | 1.80 | 2.10 | 13.90 | 82 | 0,00 |
| ТТК № 10/1 | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 53 | 0,00 |
| ТТК № 90/1 | 90/1 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0.20 | 0.10 | 9.70 | 40 | 0,00 |
| ТТК № 1/1 | 1/1/1 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43 | 2,01 |
| **Итого** | | | **510** | **18.50** | **18.30** | **71.40** | **533** | **2,28** |
| ***Всего*** | | | | **48.40** | **54.00** | **240.60** | **1 641** | **16,84** |

шеф повар _____ Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

**6 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 № 154/1 | 154/1 | ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ | 150 | 5.50 | 8.10 | 11.30 | 141 | 0,00 |
| ТТК № 10/1 | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 53 | 0,00 |
| ТТК № 44/1 | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.20 | 1.90 | 14.50 | 84 | 0,56 |
| **Итого** | | | **350** | **9.20** | **10.50** | **36.40** | **278** | **0,56** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| ТТК № 38/1 | 38/1 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4.40 | 3.80 | 6.00 | 75 | 1,49 |
| **Итого** | | | **150** | **4.40** | **3.80** | **6.00** | **75** | **1,49** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| ТТК № 20/1 | 20/1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.60 | 4.00 | 2.60 | 49 | 7,50 |
| ТТК № 81/1 | 81/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 180 | 2.70 | 3.10 | 15.20 | 98 | 3,70 |
| ТТК № 155/1 | 155/1 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 6.90 | 6.60 | 0.60 | 90 | 0,00 |
| ТТК № 45/1 | 45/1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2.30 | 3.30 | 20.90 | 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 № 129/1 | 129/1 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0.10 | 0.10 | 15.20 | 62 | 0,78 |
| **Итого** | | | **580** | **15.40** | **17.80** | **74.40** | **512** | **11,98** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 25/1 | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 9.90 | 11.80 | 22.30 | 240 | 0,27 |
| ТТК № 26/1 | 26/1 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) | 15 | 1.10 | 1.30 | 8.30 | 49 | 0,00 |
| ТТК № 91/1 | 91/1 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7 | 0.10 | 0.00 | 5.40 | 22 | 0,00 |
| ТТК № 60/1 | 60/1 | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20 | 1.40 | 2.60 | 14.60 | 88 | 0,00 |
| ТТК № 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** | | | | **42.40** | **48.00** | **175.10** | **1 305** | **16,31** |

шеф повар _____ Орлова И.В.