Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

12 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 № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5.00	9.10	10.70	145	0,00
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.20	2.50	15.60	98	0,60
Итого			**400**	**11.60**	**17.20**	**43.80**	**376**	**1,13**
II Завтрак								
ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5.00	4.50	19.80	97	0,30
Итого			**180**	**5.00**	**4.50**	**19.80**	**97**	**0,30**
Обед								
ТТК 185/1	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.40	5.10	1.40	56	13,50
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 № 42/1	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	8.40	10.30	8.90	162	0,00
ТТК № 52/1	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2.20	5.30	13.10	109	11,25
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 № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.60	0.00	17.20	71	0,00
Итого			**710**	**17.60**	**28.00**	**74.70**	**624**	**52,75**
Полдник								
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8.70	5.60	6.50	118	0,30
ТТК № 119/1	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	1.80	4.00	17.40	113	9,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	3.00	3.20	30.30	162	0,00
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	0.20	0.10	9.70	40	0,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.40	0.40	9.80	47	6,00
Итого			**585**	**15.40**	**13.50**	**83.00**	**524**	**15,30**
Всего				**49.60**	**63.20**	**221.30**	**1 621**	**69,48**

_____

шеф повар _____ Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

12 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 № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2.80	5.20	14.50	111	0,53
ТТК № 16/1	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.80	3.50	10.60	89	0,00
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.00	2.50	15.00	94	0,60
Итого			**360**	**9.60**	**11.20**	**40.10**	**294**	**1,13**
II Завтрак								
ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4.20	3.80	16.50	81	0,30
Итого			**150**	**4.20**	**3.80**	**16.50**	**81**	**0,30**
Обед								
ТТК 185/1	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.30	3.40	0.90	37	9,00
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 № 42/1	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	6.30	7.50	6.70	122	0,00
ТТК № 52/1	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.90	4.60	11.20	94	11,25
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 № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.50	0.00	14.40	59	0,00
Итого			**590**	**13.60**	**22.20**	**61.70**	**505**	**48,25**
Полдник								
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6.50	4.20	4.90	89	0,30
ТТК № 119/1	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	1.40	3.20	13.70	89	9,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	5.20	21	0,00
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	2.40	2.60	24.20	130	0,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0.40	0.40	9.30	45	6,00
Итого			**480**	**12.10**	**10.60**	**66.60**	**418**	**15,30**
Всего				**39.50**	**47.80**	**184.90**	**1 298**	**64,98**

_____

шеф повар _____ Орлова И.В.