Согласовано

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

Заведующий

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

13 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 № 37/1	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	4.70	7.00	22.10	170	0,40
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**	**8.40**	**9.20**	**58.20**	**350**	**0,40**
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 № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.80	6.10	4.00	74	7,50
ТТК № 132/1	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4.50	2.60	14.20	98	0,00
ТТК № 43/1	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10.80	4.70	14.30	143	0,43
ТТК № 148/1	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	1.50	3.90	16.20	107	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 № 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 № 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 № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 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

13 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 № 37/1	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	150	3.90	5.90	18.50	142	0,40
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**	**7.60**	**8.10**	**47.60**	**293**	**0,40**
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 № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.60	4.00	2.60	49	7,50
ТТК № 132/1	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.80	2.30	12.80	88	0,00
ТТК № 43/1	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8.10	3.50	10.70	107	0,43
ТТК № 148/1	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.30	3.30	13.90	92	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 № 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 № 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				**42.80**	**41.80**	**187.30**	**1 312**	**12,91**

шеф повар _____ Орлова И.В.