Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

14 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 № 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 № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.80	5.40	12.40	102	0,00
Итого			**415**	**6.50**	**11.60**	**57.00**	**361**	**0,50**
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 № 120/1	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.50	3.00	4.70	48	0,00
ТТК № 141/1	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	3.20	4.70	14.40	113	1,00
ТТК № 11/1	11/1/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	9.40	9.80	11.30	171	0,43
ТТК № 158/1	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	140	1.80	4.60	14.60	107	61,36
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 № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	24.50	102	0,00
Итого			**710**	**19.40**	**23.00**	**94.00**	**660**	**62,79**
Полдник								
ТТК № 152/1	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	8.80	9.90	5.00	137	0,00
ТТК № 121/1	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	2.10	4.60	27.80	135	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 40/1	40/11	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0.10	0.10	9.50	40	0,00
ТТК № 146/1	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.30	0.80	25.00	120	0,10
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.90	0.20	8.10	43	2,01
Итого			**570**	**16.50**	**15.80**	**84.70**	**519**	**2,11**
Всего				**47.60**	**54.90**	**242.90**	**1 630**	**66,89**

шеф повар _____ Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

14 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 № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.10	21.20	107	0,00
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	170/10	0.10	0.00	6.50	27	0,00
Итого			**370**	**6.20**	**6.30**	**47.90**	**277**	**0,50**
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 № 120/1	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.30	2.10	3.20	32	0,00
ТТК № 161/1	161/1	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С ПТИЦЕЙ)	180	2.00	4.10	7.70	77	0,00
ТТК № 11/1	11/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	60	7.00	7.40	8.50	129	0,43
ТТК № 158/1	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	120	1.50	3.90	12.50	91	61,36
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 № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.80	0.10	20.60	86	0,00
Итого			**590**	**14.40**	**18.30**	**72.40**	**512**	**61,79**
Полдник								
ТТК № 152/1	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	60	6.60	7.40	3.80	103	0,00
ТТК № 157/1	157/1	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	115	1.20	3.90	10.10	81	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 40/1	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0.10	0.10	7.90	33	0,00
ТТК № 146/1	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2.60	0.60	20.00	96	0,10
ТТК № 1/1	1/1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	95	0.40	0.30	9.80	45	2,01
Итого			**480**	**12.20**	**12.50**	**60.90**	**402**	**2,11**
Всего				**37.20**	**40.90**	**187.20**	**1 266**	**65,89**

шеф повар _____ Орлова И.В.