Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

**15 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 № 122/1 | 122/1 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 170 | 13.30 | 11.90 | 3.10 | 190 | 0,17 |
| ТТК № 22/1 | 22/1 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ) | 30 | 0.90 | 1.10 | 1.50 | 19 | 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 | 2.40 | 1.90 | 14.80 | 86 | 0,56 |
| **Итого** | | | **400** | **18.10** | **15.40** | **30.00** | **348** | **0,73** |
| **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 № 160/1 | 160/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 60 | 0.90 | 3.10 | 11.80 | 79 | 0,00 |
| ТТК № 134/1/1 | 134/1/1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 200 | 3.50 | 4.30 | 7.70 | 83 | 11,00 |
| ТТК № 110/1 | 110/1/1 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 80 | 8.20 | 3.80 | 7.70 | 97 | 0,00 |
| ТТК № 127/1 | 127/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 2.00 | 4.30 | 19.50 | 125 | 10,30 |
| 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 | 113/1/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) | 180 | 0.50 | 0.00 | 29.70 | 122 | 1,40 |
| **Итого** | | | **700** | **17.90** | **16.20** | **96.30** | **603** | **22,70** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 163/1 | 163/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80 | 7.50 | 9.90 | 7.30 | 145 | 0,00 |
| ТТК № 147/1 | 147/1 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 140 | 2.80 | 8.00 | 23.80 | 182 | 0,00 |
| ТТК № 89/1 | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.30 | 0.20 | 9.30 | 44 | 0,00 |
| ТТК № 91/1 | 91/1 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/7 | 0.20 | 0.00 | 6.40 | 26 | 0,00 |
| ТТК № 18/1 | 18/1 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 4.60 | 3.80 | 20.50 | 134 | 0,00 |
| **Итого** | | | **477** | **16.40** | **21.90** | **67.30** | **531** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **57.40** | **58.00** | **213.40** | **1 579** | **23,73** |

_____

шеф повар _____ Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

**15 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 № 122/1 | 122/1 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 7.80 | 8.40 | 2.20 | 132 | 0,17 |
| ТТК № 22/1 | 22/1 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ) | 30 | 0.90 | 1.10 | 1.50 | 19 | 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** | **12.40** | **11.90** | **28.80** | **288** | **0,73** |
| **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 № 160/1 | 160/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 40 | 0.60 | 2.10 | 7.90 | 53 | 0,00 |
| ТТК № 134/1/1 | 134/1/1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 2.70 | 3.80 | 6.90 | 73 | 11,00 |
| ТТК № 110/1 | 110/1/1 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 60 | 6.20 | 2.80 | 5.80 | 73 | 0,00 |
| ТТК № 127/1 | 127/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 1.70 | 3.70 | 16.70 | 107 | 10,30 |
| 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 | 113/1/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) | 150 | 0.80 | 0.00 | 19.10 | 83 | 1,40 |
| **Итого** | | | **590** | **14.80** | **13.10** | **76.30** | **486** | **22,70** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 163/1 | 163/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 60 | 5.70 | 7.50 | 5.50 | 109 | 0,00 |
| ТТК № 147/1 | 147/1 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 115 | 2.30 | 6.60 | 19.60 | 149 | 0,00 |
| 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 | 180 | 0.10 | 0.00 | 6.20 | 25 | 0,00 |
| ТТК № 96/1 | 96/1 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 40 | 3.20 | 2.40 | 17.80 | 106 | 0,00 |
| **Итого** | | | **415** | **12.60** | **16.70** | **58.40** | **433** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **44.00** | **45.50** | **180.00** | **1 288** | **23,73** |

_____

шеф повар _____ Орлова И.В.