Согласовано

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга
/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

6 ноября 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 № 36/1	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2.10	5.00	19.00	132	0,40
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**	**5.80**	**7.40**	**44.10**	**269**	**0,96**
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 № 71/1	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	1.80	5.80	8.80	95	5,30
ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.50	2.10	3.50	34	0,00
ТТК № 142/1	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	6.00	2.90	6.80	77	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	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0.50	0.00	24.80	102	1,40
Итого			**590**	**13.30**	**15.20**	**80.50**	**512**	**17,00**
Полдник								
ТТК № 162/1	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.80	7.00	10.20	133	0,05
ТТК № 133/1	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1.00	3.50	9.30	72	0,00
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	150/10	0.10	0.00	6.50	27	0,00
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	3.70	3.00	16.40	108	0,00
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	95	0.80	0.20	7.10	36	0,00
Итого			**490**	**12.70**	**13.90**	**58.80**	**420**	**0,05**
Всего				**36.20**	**40.30**	**189.40**	**1 276**	**19,50**

шеф повар _____ Орлова И.В.

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга
_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

6 ноября 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 № 36/1	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.00	5.40	22.90	150	0,40
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	53	0,00
ТТК № 60/1	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.40	2.60	14.60	88	0,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.40	1.90	14.80	86	0,56
Итого			**400**	**8.30**	**10.40**	**62.90**	**377**	**0,96**
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 № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.80	3.10	5.20	52	0,00
ТТК № 71/1	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.40	6.50	9.90	107	5,30
ТТК № 142/1	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	8.00	3.90	9.00	103	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	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	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.50	0.00	29.70	122	1,40
Итого			**710**	**17.20**	**18.60**	**97.80**	**628**	**17,00**
Полдник								
ТТК № 162/1	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	7.80	9.30	13.60	177	0,05
ТТК № 133/1	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1.30	4.20	11.30	88	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 № 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			**497**	**16.70**	**18.00**	**71.70**	**522**	**0,05**
Всего				**47.40**	**51.50**	**239.60**	**1 617**	**19,50**

шеф повар _____ Орлова И.В.