

Согласовано

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

Заведующий

/Васильева М.И./

МЕНЮ

12 октября 2026г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.20	2.50	15.60	98	0,60
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5.00	9.10	10.70	145	0,00
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 № 380/1	380/1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	1.60	3.10	1.60	40	3,60
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	18.80	26.00	74.90	608	42,85
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				50.80	61.20	221.50	1 605	59,58

мед.сестра _____

повар _____

Попова Е.О.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

МЕИЮ

13 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 РУБЛЕННЫЕ 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

мед.сестра

повар Попова Е.О.

Согласовано

.Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

МЕНЮ

14 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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

мед.сестра _____

повар _____

Попова Е.О.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

МЕНЮ

15 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 ЗЕЛЕНЬИЙ)	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

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

Заведующий

/Васильева М.И./

МЕНЮ

16 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.00	6.00	22.90	165	0,37
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	7.70	8.20	59.00	345	0,37
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 № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.80	3.10	5.20	52	0,00
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.50	6.50	12.50	118	22,00
ТТК № 59/1	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9.40	8.00	7.00	138	4,50
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	2.90	4.20	26.60	148	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 № 40/1	40/1/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0.10	0.10	9.70	40	0,78
Итого			710	19.20	22.70	85.50	615	27,28
Полдник								
ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9.00	15.10	18.80	257	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 № 150/1	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.40	0.10	22.50	92	0,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.40	0.40	9.80	47	6,00
Итого			530	13.30	16.40	75.60	515	6,00
Всего				45.40	51.80	227.70	1 567	34,55

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.