Согласовано

.Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Васильева М.И./

МЕНЮ

16 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 № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.00	5.60	24.30	166	0,50
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**	**7.80**	**60.40**	**346**	**0,50**
II Завтрак								
ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0.90	0.20	18.20	83	1,40
Итого			**180**	**0.90**	**0.20**	**18.20**	**83**	**1,40**
Обед								
ТТК № 131/1	131/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.00	3.10	4.60	50	0,00
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 № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8.70	5.60	6.50	118	0,30
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2.10	2.90	25.10	135	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 № 50/1	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.60	0.30	16.70	71	72,00
Итого			**710**	**18.40**	**19.20**	**87.00**	**600**	**100,30**
Полдник								
ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.00	15.50	13.90	239	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 № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.00	3.20	30.30	162	0,00
Итого			**470**	**16.90**	**19.40**	**70.30**	**523**	**0,00**
Всего				**43.90**	**46.60**	**235.90**	**1 552**	**102,20**

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

МЕНЮ

17 ноября 2026г.

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 № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.40	5.60	17.50	133	0,53
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	53	0,00
ТТК № 28/1	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.20	0.00	26.30	105	0,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.40	1.90	14.80	86	0,56
Итого			**415**	**7.50**	**8.00**	**69.20**	**377**	**1,09**
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 № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.80	6.10	4.00	74	7,50
ТТК № 81/1	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	3.70	3.40	16.50	112	3,70
ТТК № 153/1	153/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	6.90	8.70	7.80	137	0,00
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	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 № 129/1	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.10	0.10	18.00	73	0,78
Итого			**700**	**17.20**	**23.20**	**92.80**	**641**	**11,98**
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 № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.20	0.10	9.70	40	0,00
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.90	0.20	8.10	43	2,01
Итого			**510**	**18.50**	**18.30**	**71.40**	**533**	**2,28**
Всего				**48.40**	**54.00**	**240.60**	**1 641**	**16,84**

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Васильева М.И./

МЕНЮ

18 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 № 32/1	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2.90	4.90	19.50	134	0,53
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5.00	9.10	10.70	145	0,00
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.20	2.50	15.60	98	0,60
Итого			**400**	**11.10**	**16.50**	**45.80**	**377**	**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 № 381/1	381/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,10	5.40	3.50	71	0,00
ТТК № 134/1/2	134/1/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	3.60	4.30	7.80	84	11,00
ТТК № 67/1	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	7.50	9.40	7.20	144	11,35
ТТК № 130/1	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2.20	3.10	18.90	112	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 № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.60	0.00	17.20	71	0,00
Итого			**710**	**19.50**	**23.00**	**79.10**	**601**	**22,35**
Полдник								
ТТК № 68/1	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	6.70	8.50	4.70	114	0,38
ТТК № 53/1	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1.50	2.10	11.00	68	5,88
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)	180	0.90	0.00	22.90	99	1,40
ТТК № 96/1	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.00	3.00	22.20	132	0,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.40	0.40	9.80	47	6,00
Итого			**590**	**16.30**	**14.70**	**90.50**	**557**	**13,66**
Всего				**51.90**	**58.70**	**235.20**	**1 632**	**37,44**

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Васильева М.И./

МЕНЮ

19 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 № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13.30	11.90	3.10	190	0,17
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.90	1.10	1.50	19	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.80	15.90	80	0,00
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.50	70	0,00
Итого			**410**	**18.60**	**15.50**	**32.00**	**359**	**0,17**
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 № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.80	3.60	5.00	56	38,00
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.80	4.60	6.50	78	53,84
ТТК № 11/1	11/1/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	9.40	9.80	11.30	171	0,43
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3.80	4.60	31.60	162	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 № 48/1	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.20	0.00	11.60	47	0,00
Итого			**710**	**20.50**	**23.40**	**90.50**	**633**	**92,27**
Полдник								
ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	6.80	7.30	11.30	135	0,00
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	2.60	7.10	12.90	109	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	30	2.30	0.80	15.90	80	0,00
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	24.50	102	0,00
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.80	0.20	7.50	38	0,00
Итого			**560**	**15.50**	**15.80**	**86.00**	**530**	**0,00**
Всего				**59.80**	**59.20**	**216.10**	**1 614**	**93,34**

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

МЕНЮ

20 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**

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.