Согласовано

.Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Васильева М.И./



# МЕНЮ

**16 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 № 34/1 | 34/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3.10 | 5.20 | 20.20 | 143 | 0,50 |
| ТТК № 13/1 | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.60 | 0.50 | 17.60 | 81 | 0,00 |
| ТТК № 92/1 | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.10 | 1.70 | 11.50 | 70 | 0,00 |
| **Итого** | | | **360** | **6.80** | **7.40** | **49.30** | **294** | **0,50** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| ТТК № 113/1 | 113/1/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 150 | 0.80 | 0.20 | 15.20 | 69 | 1,40 |
| **Итого** | | | **150** | **0.80** | **0.20** | **15.20** | **69** | **1,40** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| ТТК № 131/1 | 131/1 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0.60 | 2.00 | 3.10 | 33 | 0,00 |
| ТТК № 12/1 | 12/1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 1.80 | 6.00 | 8.60 | 96 | 28,00 |
| ТТК № 87/1 | 87/1 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 6.50 | 4.20 | 4.90 | 89 | 0,30 |
| ТТК № 149/1 | 149/1 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ | 120 | 1.80 | 2.50 | 21.50 | 116 | 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 № 50/1 | 50/1 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.50 | 0.20 | 13.90 | 60 | 72,00 |
| **Итого** | | | **590** | **14.00** | **15.60** | **71.90** | **491** | **100,30** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 124/1 | 124/1 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 8.80 | 12.40 | 11.10 | 191 | 0,00 |
| ТТК № 89/1 | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2.00 | 0.30 | 13.90 | 66 | 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" | 40 | 2.40 | 2.60 | 24.20 | 130 | 0,00 |
| **Итого** | | | **410** | **13.30** | **15.30** | **55.40** | **412** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **34.90** | **38.50** | **191.80** | **1 266** | **102,20** |

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

.Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

# МЕНЮ

**17 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 № 154/1 | 154/1 | ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ | 150 | 5.50 | 8.10 | 11.30 | 141 | 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** | **9.20** | **10.50** | **36.40** | **278** | **0,56** |
| **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 № 20/1 | 20/1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.60 | 4.00 | 2.60 | 49 | 7,50 |
| ТТК № 81/1 | 81/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 180 | 2.70 | 3.10 | 15.20 | 98 | 3,70 |
| ТТК № 155/1 | 155/1 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 6.90 | 6.60 | 0.60 | 90 | 0,00 |
| ТТК № 45/1 | 45/1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2.30 | 3.30 | 20.90 | 116 | 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 | 150 | 0.10 | 0.10 | 15.20 | 62 | 0,78 |
| **Итого** | | | **580** | **15.40** | **17.80** | **74.40** | **512** | **11,98** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 25/1 | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 9.90 | 11.80 | 22.30 | 240 | 0,27 |
| ТТК № 26/1 | 26/1 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) | 15 | 1.10 | 1.30 | 8.30 | 49 | 0,00 |
| ТТК № 91/1 | 91/1 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7 | 0.10 | 0.00 | 5.40 | 22 | 0,00 |
| ТТК № 60/1 | 60/1 | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20 | 1.40 | 2.60 | 14.60 | 88 | 0,00 |
| ТТК № 1/1 | 1/1/1 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) | 95 | 0.90 | 0.20 | 7.70 | 41 | 2,01 |
| **Итого** | | | **417** | **13.40** | **15.90** | **58.30** | **440** | **2,28** |
| **Всего** | | | | **42.40** | **48.00** | **175.10** | **1 305** | **16,31** |

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

.Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

# МЕНЮ

**18 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 № 32/1 | 32/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2.30 | 4.60 | 16.70 | 110 | 0,53 |
| ТТК № 16/1 | 16/1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.80 | 3.50 | 10.60 | 89 | 0,00 |
| ТТК № 97/1 | 97/1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.00 | 2.50 | 15.00 | 94 | 0,60 |
| **Итого** | | | **360** | **9.10** | **10.60** | **42.30** | **293** | **1,13** |
| **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 № 381/1 | 381/1 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ | 40 | 1.40 | 3.60 | 2.30 | 47 | 0,00 |
| ТТК № 134/1/2 | 134/1/2 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ) | 180 | 2.90 | 4.00 | 7.00 | 76 | 11,00 |
| ТТК № 67/1 | 67/1 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 60 | 5.60 | 7.10 | 5.40 | 108 | 11,35 |
| ТТК № 130/1 | 130/1 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 120 | 1.90 | 2.60 | 16.20 | 96 | 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 № 41/1 | 41/1 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.50 | 0.00 | 14.40 | 59 | 0,00 |
| **Итого** | | | **590** | **15.10** | **18.00** | **65.20** | **483** | **22,35** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 151/1 | 151/1 | КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ | 60 | 5.70 | 3.10 | 3.80 | 72 | 0,00 |
| ТТК № 53/1 | 53/1 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 115 | 1.10 | 1.60 | 8.30 | 52 | 5,88 |
| ТТК № 89/1 | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.30 | 0.20 | 9.30 | 44 | 0,00 |
| ТТК № 113/1 | 113/1/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) | 150 | 0.80 | 0.00 | 19.10 | 83 | 1,40 |
| ТТК № 96/1 | 96/1 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 40 | 3.20 | 2.40 | 17.80 | 106 | 0,00 |
| ТТК № 1/1 | 1/1/4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.30 | 45 | 6,00 |
| **Итого** | | | **480** | **12.50** | **7.70** | **67.60** | **402** | **13,28** |
| **Всего** | | | | **40.90** | **40.10** | **191.60** | **1 259** | **37,06** |

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.

Согласовано

.Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

/Васильева М.И./

# МЕНЮ

**19 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 № 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 № 92/1 | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.10 | 1.70 | 11.50 | 70 | 0,00 |
| **Итого** | | | **350** | **12.30** | **11.70** | **25.80** | **274** | **0,17** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| ТТК № 73/1 | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4.40 | 3.80 | 6.30 | 77 | 0,90 |
| **Итого** | | | **150** | **4.40** | **3.80** | **6.30** | **77** | **0,90** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| ТТК № 362/1 | 362/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 40 | 0.60 | 2.40 | 3.30 | 37 | 38,00 |
| ТТК № 94/1 | 94/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 2.10 | 4.30 | 5.80 | 70 | 53,84 |
| ТТК № 11/1 | 11/1/1 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ) | 60 | 7.00 | 7.40 | 8.50 | 129 | 0,43 |
| ТТК № 109/1 | 109/1 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 3.30 | 3.90 | 27.10 | 139 | 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 № 48/1 | 48/1 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0.20 | 0.00 | 9.60 | 39 | 0,00 |
| **Итого** | | | **590** | **16.00** | **18.70** | **74.20** | **511** | **92,27** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ТТК № 164/1 | 164/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ" | 60 | 5.10 | 5.50 | 8.50 | 99 | 0,00 |
| ТТК № 156/1 | 156/1 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 120 | 2.20 | 5.30 | 11.10 | 93 | 0,00 |
| ТТК № 89/1 | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.30 | 0.20 | 9.30 | 44 | 0,00 |
| ТТК № 98/1 | 98/1 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.00 | 0.10 | 24.50 | 102 | 0,00 |
| ТТК № 19/1 | 19/1 | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20 | 0.80 | 5.40 | 12.40 | 102 | 0,00 |
| **Итого** | | | **400** | **10.40** | **16.50** | **65.80** | **440** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **43.10** | **50.70** | **172.10** | **1 302** | **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.**

## 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 № 178/1 | 178/1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0.50 | 2.10 | 3.50 | 34 | 0,00 |
| ТТК № 71/1 | 71/1 | РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 1.80 | 5.80 | 8.80 | 95 | 5,30 |
| 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** |

мед.сестра _____

повар _____ Попова Е.О.