

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 26 Курортного района Санкт-Петербурга  
Гудь И.А./**МЕНЮ**

13 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>33                   | 33/1                | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180   | 5.40              | 5.60    | 20.80            | 133                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ (аллергии)                     | 180/5 | 6.10              | 9.00    | 22.70            | 196                                      | 1.20                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>28                   | 28/1                | ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                         | 35    | 0.20              | 0.00    | 26.30            | 105                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>92                   | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                    | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.80            | 74                                       | 0,00                  |
| К/К                           | К/К                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                         | 180   | 0.10              | 0.00    | 9.60             | 39                                       | 0.02                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 415   | 9.20              | 7.80    | 69.50            | 366                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>113                  | 113/1               | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                                         | 180   | 0.90              | 0.20    | 18.20            | 83                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 180   | 0.90              | 0.20    | 18.20            | 83                                       | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| К/К                           | К/К                 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                   | 50    | 0.00              | 0.00    | 1.00             | 13                                       | 1.20                  |
| ТТК №<br>12                   | 12/1                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>(С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)             | 200   | 2.60              | 7.50    | 10.80            | 122                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>87                   | 87/1                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                    | 80    | 8.80              | 6.40    | 4.30             | 122                                      | 0,00                  |
| К/К                           | К/К                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНЫ (аллергии)                         | 60    | 17.50             | 15.00   | 0.40             | 207                                      | 0,15                  |
| ТТК №<br>149                  | 149/1               | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                                      | 140   | 2.00              | 8.30    | 22.70            | 153                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>50                   | 50/1                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                      | 180   | 0.60              | 0.30    | 16.70            | 83                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 700   | 17.50             | 23.30   | 80.00            | 613                                      | 1,20                  |
| Полдник                       |                     |                                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>124                  | 124/1               | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                    | 200   | 12.20             | 19.20   | 20.40            | 273                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(аллергии)                                   | 175   | 15.30             | 17.50   | 15.10            | 279                                      | 7.04                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/2                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 26 Курортного района Санкт-Петербурга

/Гудь И.А./



# МЕНЮ

14 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>34                   | 34/1                | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                        | 180   | 5.70              | 4.70    | 25.50            | 161                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                                            | 180/5 | 6.70              | 7.70    | 29.80            | 215                                      | 1,20                  |
| ТТК №<br>13                   | 13/1                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                             | 40    | 1.60              | 0.50    | 24.90            | 108                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>44                   | 44/1                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                     | 180   | 2.40              | 1.70    | 14.20            | 88                                       | 0,00                  |
| К/К                           | К/К                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                       | 180   | 0.10              | 0.00    | 9.90             | 40                                       | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 400   | 9.70              | 6.90    | 64.60            | 357                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>38                   | 38/1                | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                                              | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.20             | 90                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.20             | 90                                       | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>54                   | 54/2                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ПОМИДОРЫ)                                         | 60    | 0.70              | 0.10    | 2.30             | 13                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>81                   | 81/1                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ<br>(ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ<br>ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 200   | 4.70              | 4.20    | 21.00            | 128                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>153                  | 153/1               | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ<br>СОУСОМ                          | 80    | 6.30              | 10.30   | 9.00             | 171                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>45                   | 45/1                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                                 | 140   | 3.00              | 4.20    | 25.70            | 152                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                              | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>129                  | 129/1               | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                                                | 180   | 0.10              | 0.10    | 18.00            | 76                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 700   | 17.60             | 19.60   | 95.90            | 637                                      | 0,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>25                   | 25/1                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                           | 170   | 12.00             | 15.40   | 34.20            | 361                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>80                   | 80/1                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                                        | 30    | 0.50              | 1.40    | 3.90             | 30                                       | 0,00                  |
| ТТК №                         |                     |                                                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |

ГБДОУ детский сад № 26 Курортного района Санкт-Петербурга



Утверждаю

Заведующий

/Гудь И.А./

## МЕНЮ

15 октября 2025 г

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>37                   | 37/1                | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)          | 180   | 2.90              | 8.10    | 24.10            | 126                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА" (аллергии)                                  | 180   | 5.60              | 9.00    | 24.10            | 202                                      | 1,80                  |
| ТТК №<br>17                   | 17/1                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ                                 | 40    | 5.00              | 9.10    | 10.60            | 146                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>97                   | 97/1                | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180   | 3.00              | 2.50    | 15.20            | 99                                       | 0,00                  |
| К/К                           | К/К                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                  | 180   | 0.10              | 0.00    | 10.20            | 41                                       | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 400   | 10.90             | 19.70   | 49.90            | 371                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>29                   | 29/1                | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                               | 180   | 5.00              | 4.50    | 19.80            | 97                                       | 0,00                  |
|                               |                     |                                                           | 180   | 5.00              | 4.50    | 19.80            | 97                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>159                  | 159/1               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                   | 60    | 1.80              | 5.00    | 4.60             | 62                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>134                  | 134/2               | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)                                  | 200   | 3.80              | 5.40    | 9.80             | 92                                       | 0,00                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергии)                                  | 250   | 1.90              | 5.80    | 11.60            | 106                                      | 10,48                 |
| ТТК №<br>162                  | 162/1               | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                           | 80    | 8.50              | 9.30    | 14.60            | 178                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>130                  | 130/1               | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                        | 140   | 2.30              | 3.50    | 19.40            | 115                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С<br>МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(аллергии) | 140   | 3.00              | 5.40    | 24.20            | 158                                      | 12,26                 |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>41                   | 41/1                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 180   | 0.60              | 0.00    | 17.20            | 70                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 710   | 20.50             | 24.00   | 90.10            | 637                                      | 0,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>68                   | 68/1                | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                  | 80    | 6.50              | 7.60    | 8.50             | 118                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>53                   | 53/1                | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                   | 140   | 1.20              | 3.00    | 12.30            | 69                                       | 0,00                  |
| ТТК №                         | 68/2                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |

ГБДОУ детский сад № 26 Курортного района Санкт-Петербурга

Утверждаю

Заведующий

/Гудь И.А./

## МЕНЮ

16 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>56                   | 56/1                | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                     | 170   | 9.20              | 12.50   | 5.00             | 198                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>22                   | 22/1                | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ) | 30    | 0.90              | 1.10    | 1.50             | 18                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>92                   | 92/1                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180   | 2.10              | 1.70    | 11.80            | 74                                       | 0,00                  |
| К/К                           | К/К                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                             | 180   | 0.10              | 0.00    | 10.00            | 41                                       | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 400   | 13.70             | 15.80   | 28.90            | 344                                      | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>73                   | 73/1                | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                   | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.60             | 92                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 180   | 5.20              | 4.50    | 7.60             | 92                                       | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                      | 60    | 0.80              | 6.10    | 4.00             | 74                                       | 9,00                  |
| ТТК №<br>70                   | 70/1                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)      | 200   | 2.80              | 7.60    | 13.50            | 119                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>11                   | 11/1                | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(БИТОЧКИ)                 | 80    | 8.60              | 9.00    | 11.50            | 175                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>109                  | 109/1               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                            | 140   | 4.60              | 5.70    | 37.10            | 159                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 30    | 2.00              | 0.30    | 13.90            | 66                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>48                   | 48/1                | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                                  | 180   | 0.20              | 0.00    | 11.60            | 48                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 710   | 20.50             | 29.20   | 102.20           | 695                                      | 9,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>164                  | 164/1               | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -<br>"ЕЖИКИ"              | 80    | 7.40              | 7.50    | 10.70            | 144                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>156                  | 156/1               | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                        | 140   | 3.50              | 6.30    | 15.60            | 137                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89                   | 89/2                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10                   | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 54                                       | 0,00                  |
| ТТК №                         |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |

