

Согласовано

Заведующий

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №49 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга  
/Ермолова Л.В./

**МЕНЮ**

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
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 ЗЕЛЕНЬ)	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	2.20	1.90	14.50	84	0,56
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>12.40</b>	<b>11.90</b>	<b>28.80</b>	<b>288</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4.20	3.80	16.50	81	0,30
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.20</b>	<b>3.80</b>	<b>16.50</b>	<b>81</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
ТТК № 160/1	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0.60	2.10	7.90	53	0,00
ТТК № 134/1/1	134/1/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	2.70	3.80	6.90	73	11,00
ТТК № 110/1	110/1/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	60	6.20	2.80	5.80	73	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	113/1/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	150	0.80	0.00	19.10	83	1,40
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>14.80</b>	<b>13.10</b>	<b>76.30</b>	<b>486</b>	<b>22,70</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 163/1	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	5.70	7.50	5.50	109	0,00
ТТК № 147/1	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	115	2.30	6.60	19.60	149	0,00
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 96/1	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	3.20	2.40	17.80	106	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12.60</b>	<b>16.70</b>	<b>58.40</b>	<b>433</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>44.00</b>	<b>45.50</b>	<b>180.00</b>	<b>1 288</b>	<b>23,73</b>

Согласовано

Заведующий

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №49 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга  
Ермолова Л.В./

## МЕНЮ

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
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 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 № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,80	86	0,56
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18.10</b>	<b>15.40</b>	<b>30.00</b>	<b>348</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5.00	4.50	19.80	97	0,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.00</b>	<b>4.50</b>	<b>19.80</b>	<b>97</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>17.90</b>	<b>16.20</b>	<b>96.30</b>	<b>603</b>	<b>22,70</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>16.40</b>	<b>21.90</b>	<b>67.30</b>	<b>531</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>57.40</b>	<b>58.00</b>	<b>213.40</b>	<b>1 579</b>	<b>23,73</b>

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Согласовано

Заведующий

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №49 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга  
/Ермолова Л.В./

**МЕНЮ**

5 марта 2026 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18.10</b>	<b>15.40</b>	<b>30.00</b>	<b>348</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	175	4.90	4.40	19.30	95	0,30
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>4.90</b>	<b>4.40</b>	<b>19.30</b>	<b>95</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
ТТК № 385/1	385/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ	60	0.90	3.70	8.10	69	2,00
ТТК № 134/1/1	134/1/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	185/10/5	3.50	4.30	7.70	83	11,00
ТТК № 110/1	110/1/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	70	7.30	3.30	6.10	85	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	40	2.60	0.40	18.50	88	0,00
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.80	15.90	80	0,00
ТТК № 129/1	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.10	0.10	17.90	73	0,78
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>18.70</b>	<b>16.90</b>	<b>93.70</b>	<b>603</b>	<b>24,08</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 117/1	117/1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.00	7.90	27.90	206	0,00
ТТК № 358/1	358/1	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.10	0.10	19.60	76	1,80
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4.10</b>	<b>8.00</b>	<b>47.50</b>	<b>282</b>	<b>1,80</b>
<b>Всего</b>				<b>45.80</b>	<b>44.70</b>	<b>190.50</b>	<b>1 328</b>	<b>26,91</b>