Согласовано

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

МЕНЮ

5 ноября 2026 г.

Возраст от 1 года до 3 лет. 11-12 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	130	8.50	9.10	2.40	142	0,52
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	20	0.60	0.70	1.00	13	1,91
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	1,21
Итого			**350**	**12.70**	**12.00**	**25.50**	**278**	**3,64**
II Завтрак								
ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5%	150	4.40	3.80	6.30	77	1,20
Итого			**150**	**4.40**	**3.80**	**6.30**	**77**	**1,20**
Обед								
ТТК № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0.60	2.40	3.30	37	3,90
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	2.10	4.30	5.80	70	19,40
ТТК № 472/1	472/1	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	60	7.00	6.90	8.40	125	0,82
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	9,90
Итого			**590**	**16.00**	**18.20**	**74.10**	**507**	**34,02**
Полдник								
ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	60	5.10	5.50	8.50	99	1,76
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120	2.20	5.30	11.10	93	24,12
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	0,72
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**	**26,60**
Всего				**43.50**	**50.50**	**171.70**	**1 302**	**65,46**

Шеф повар _____ Селезнева О.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

5 ноября 2026 г.

Возраст от 3 года до 7 лет. 11-12 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	180	14.10	12.60	3.30	201	0,17
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	20	0.60	0.70	1.00	13	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**	**19.10**	**15.80**	**31.70**	**364**	**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 № 472/1	472/1	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	70	8.20	8.10	9.80	146	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			**700**	**19.30**	**21.70**	**89.00**	**608**	**92,27**
Полдник								
ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70	6.00	6.40	9.90	118	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	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
ТТК № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.80	5.40	12.40	102	0.00
Итого			**460**	**13.90**	**19.80**	**84.20**	**550**	**0,00**
Всего				**57.50**	**61.80**	**212.50**	**1 614**	**93,34**

Шеф повар _____ Селезнева О.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

5 ноября 2026 г.

Возраст от 3 года до 7 лет. 8-10 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	165	12.90	11.60	3.00	184	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			**405**	**18.20**	**15.20**	**31.90**	**353**	**0,17**
II Завтрак								
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.10	0.10	22.80	96	0,00
Итого			**200**	**1.10**	**0.10**	**22.80**	**96**	**0,00**
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 № 226/1	226/1	КОТЛЕТЫ "ДЕТСКИЕ"	70	7.90	6.30	10.00	128	0,00
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.60	4.20	29.30	151	0,00
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 № 49/1	49/1	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.10	0.00	7.40	30	13,00
Итого			**710**	**20.10**	**19.90**	**92.60**	**611**	**104,84**
Полдник								
ТТК № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.80	5.40	12.40	102	0,00
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0.60	0.00	33.00	136	1,40
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.80	0.20	7.50	38	0,00
Итого			**320**	**2.20**	**5.60**	**52.90**	**276**	**1,40**
Всего				**41.60**	**40.80**	**200.20**	**1 336**	**106,41**

Шеф повар _____ Селезнева О.А.