

Утверждаю

И. о. заведующего
ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга
/Асланова И. Ю./

МЕНЮ
3 сентября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутветдые, до 2,0 кг, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,76	2,81	11,22	64,20	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	4,39	6,31	19,44	152,81	0,58
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,70	3,06	15,09	103,76	0,58
Итого			340	10,85	12,18	45,75	320,77	1,22
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	150	3,26	3,75	5,82	64,85	1,05
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			245	3,64	4,13	15,13	104,50	10,55
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы грунтовые, перец сладкий, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук зеленый, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)	40	0,42	2,08	1,46	26,65	17,10
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	150/10/10	4,58	5,36	8,57	100,74	3,90
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ (рыба треска филе, картофель, сухари панировочные, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком, сыры полутветдые, до 2,0 кг)	170	15,51	7,55	16,09	194,21	7,94
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,34	0,06	5,65	22,57	0,07
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,82	0,73	12,48	63,51	0,00
Итого			579	23,80	16,03	54,88	458,68	29,01
Полдник								
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	50	7,31	6,21	2,89	97,79	0,00
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ (кабачки, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыры полутветдые, до 2,0 кг, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,65	15,37	10,49	190,75	9,54
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухеные, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	65	5,95	9,63	14,93	177,71	0,04
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			411	17,17	31,46	46,02	546,75	10,24
Всего				55,46	63,80	161,78	1 430,70	51,02

Утверждаю

И. о. заведующего
ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга
/Асланова И. Ю./

МЕНЮ
3 сентября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутветдые, до 2,0 кг, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,61	3,26	10,28	85,49	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,02	7,45	22,38	177,56	0,68
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,24	3,47	11,49	95,42	0,64
Итого			380	12,87	14,18	44,15	358,47	1,38
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			300	3,33	5,40	23,29	137,90	11,40
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы грунтовые, перец сладкий, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук зеленый, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	200/10/10	4,11	5,25	7,57	93,99	3,20
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ (рыба треска филе, картофель, сухари панировочные, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком, сыры полутветдые, до 2,0 кг)	200	15,13	11,71	19,00	242,08	9,27
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	13,59	70,23	72,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			700	23,89	20,70	65,40	555,49	105,45
Полдник								
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	70	10,03	8,52	3,97	134,16	0,00
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ (кабачки, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыры полутветдые, до 2,0 кг, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,58	20,74	14,16	257,40	12,87
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	60	7,24	4,61	29,84	190,24	0,04
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			498	22,63	34,09	67,09	668,79	14,01
Всего				62,72	74,37	199,93	1 720,65	132,24