

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 сентября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	2,74	2,79	11,15	63,77	0,06
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное)	130	2,92	4,82	16,31	120,86	0,34
	TK№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,01	0,00	5,58	22,39	0,00
Итого			315	5,67	7,61	33,04	207,02	0,40
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 % жирности питьевой)	150	3,01	2,26	4,51	72,18	1,05
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			245	3,87	2,45	12,21	113,03	58,05
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен. мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/25/1	4,80	3,79	19,97	133,27	4,28
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	9,72	9,77	3,36	140,25	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленное)	120	6,33	5,21	29,24	189,82	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	150,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,73	0,20	10,81	52,02	0,00
Итого			611	23,58	19,17	83,58	602,75	194,94
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен. мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	7,71	4,20	4,51	86,79	0,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	120	2,80	3,98	19,32	124,62	9,42
	TK№0 25	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухеные, вода питьевая)	60	3,98	3,87	30,69	174,65	2,17
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,73	0,20	10,81	52,02	0,00
Итого			405	16,32	12,35	85,03	518,78	12,63
Всего				49,44	41,58	213,86	1 441,58	266,02

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 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 полутвердые, 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 № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,61	4,22	25,08	157,50	0,57
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	195/5	0,02	0,00	6,97	27,95	0,00
Итого			380	8,24	7,48	42,33	270,94	0,63
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 % жирности питьевой)	200	4,00	3,00	6,00	95,99	1,40
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
Итого			300	4,90	3,20	14,10	139,00	61,41
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец сладкий)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	10,58	10,66	4,88	157,92	0,94
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,66	0,27	24,84	116,97	80,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			765	20,62	22,08	114,29	727,94	123,61
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	10,39	5,26	6,01	112,88	0,34
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140	2,94	4,75	19,94	134,60	9,67
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок абрикосовый)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	3,22
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая)	60	3,53	3,31	26,82	152,41	2,18
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
Итого			495	21,68	15,04	98,25	617,56	15,41
Всего				55,44	47,80	268,97	1 755,44	201,06