

МЕНЮ

10 сентября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые, до 2,0 кг; батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	2,29	2,33	9,31	53,29	0,05
2024	27	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,92	6,03	21,11	155,04	0,51
	ТК№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,59	2,98	10,86	85,74	0,57
Итого			335	9,80	11,34	41,28	294,07	1,13
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	150	3,26	3,75	5,82	64,85	1,05
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			245	4,02	3,94	12,95	100,95	37,15
Обед								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,31	5,45	8,14	99,27	6,19
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	50	7,72	9,59	5,46	138,84	0,36
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	120	2,58	2,54	10,96	77,54	7,85
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	12	0,91	0,35	6,23	31,75	0,00
Итого			562	17,61	18,19	67,81	503,96	16,24
Полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	45	6,94	1,06	4,64	55,77	0,16
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	5,31	10,76	27,65	228,66	4,26
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,81	0,10	5,17	25,05	0,00
Итого			324	13,22	11,96	48,32	337,35	4,58
Всего				44,65	45,43	170,36	1 236,33	59,10

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

И. о. заведующего

/Асланова И. Ю./

МЕНЮ

10 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	5,03	7,43	22,38	177,37	0,68
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,11	3,39	11,41	93,84	0,64
Итого			380	12,75	14,08	44,07	356,70	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		МАНДАРИН (мандарин)	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
Итого			300	3,73	5,20	20,98	128,85	39,36
Обед								
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	7,16	7,46	11,30	141,69	6,10
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист)	140	10,19	16,13	19,83	265,46	10,08
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	9,32	12,14	7,14	175,26	0,42
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,83	0,83	12,83	65,50	0,00
Итого			710	30,12	36,87	93,69	826,83	18,84
Полдник								
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	6,38	13,16	37,81	295,47	5,28
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, сахар песок)	80	10,64	6,48	3,28	114,38	2,40
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			430	18,80	19,86	59,89	494,44	7,88
Всего				65,40	76,01	218,63	1 806,82	67,46