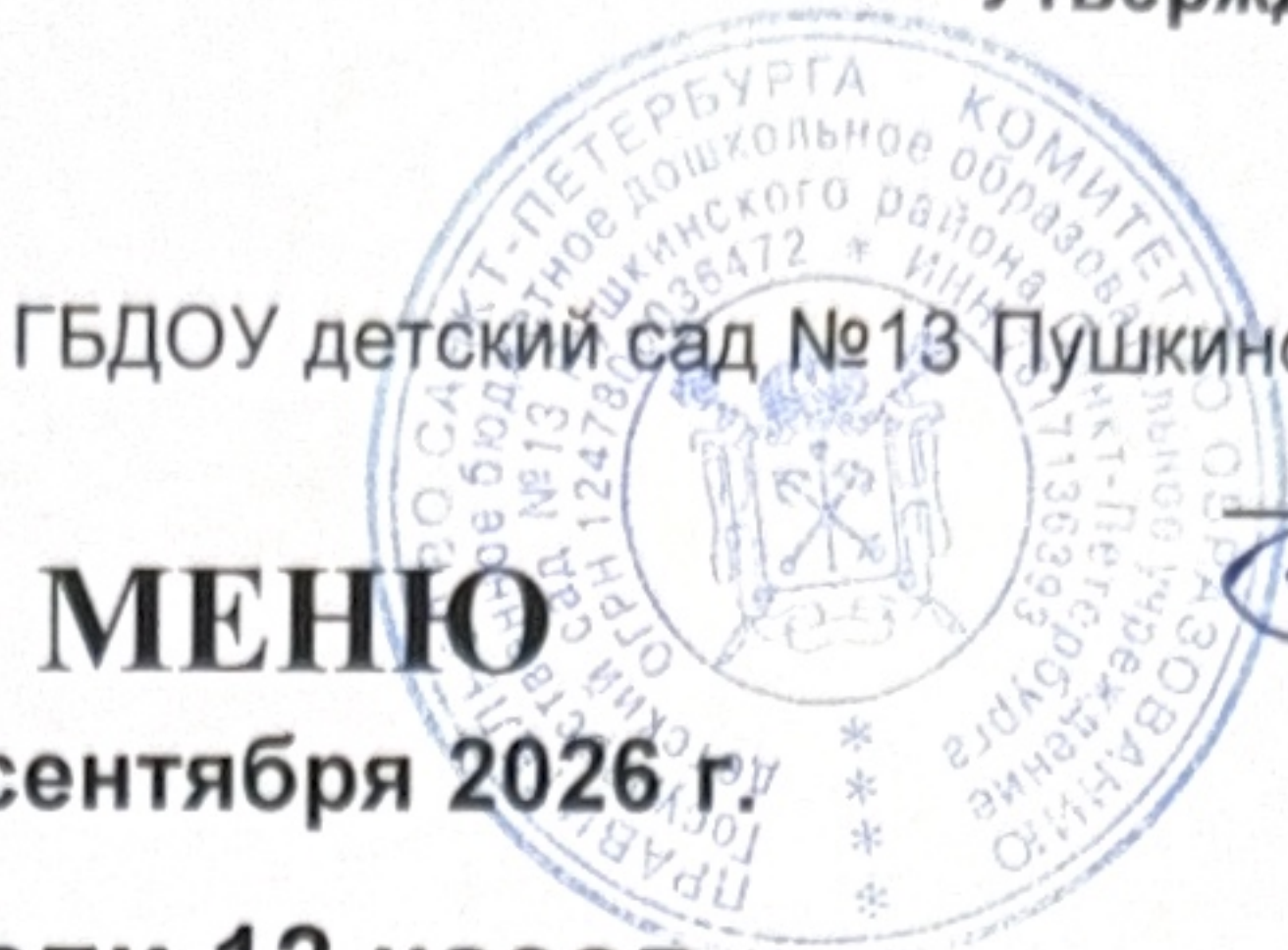


Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**11 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           |               |                                                                                                                                                                                                                                        |           |                   |         |              |                               |                |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                  | 30        | 3,24              | 4,10    | 7,00         | 62,00                         | 0,00           |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                    | 130       | 4,65              | 5,50    | 22,40        | 158,10                        | 0,33           |
| 2024              | 23            | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                        | 180       | 3,54              | 2,91    | 13,84        | 96,50                         | 0,65           |
| Итого             |               |                                                                                                                                                                                                                                        | 340       | 11,43             | 12,51   | 43,24        | 316,60                        | 0,98           |
| II Завтрак        |               |                                                                                                                                                                                                                                        |           |                   |         |              |                               |                |
| 2024              | 34            | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                             | 125       | 3,50              | 3,13    | 5,64         | 55,65                         | 0,88           |
| Итого             |               |                                                                                                                                                                                                                                        | 125       | 3,50              | 3,13    | 5,64         | 55,65                         | 0,88           |
| Обед              |               |                                                                                                                                                                                                                                        |           |                   |         |              |                               |                |
| 2008              | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ<br>(капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                           | 40        | 0,64              | 2,03    | 4,11         | 38,21                         | 10,92          |
| 2024              | 53            | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(куриная грудка филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 150/20/10 | 7,33              | 6,68    | 3,74         | 104,40                        | 1,34           |
| 2012              | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)                                                                                    | 170       | 13,26             | 13,98   | 28,35        | 292,45                        | 13,50          |
|                   | ТК№032        | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                        | 150       | 0,10              | 0,10    | 18,90        | 87,80                         | 0,90           |
|                   | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                      | 25        | 1,70              | 0,20    | 10,88        | 52,70                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                     | 12        | 0,88              | 0,35    | 6,06         | 30,81                         | 0,00           |
| Итого             |               |                                                                                                                                                                                                                                        | 577       | 23,91             | 23,34   | 72,04        | 606,37                        | 26,66          |
| Полдник           |               |                                                                                                                                                                                                                                        |           |                   |         |              |                               |                |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)                                         | 130       | 23,32             | 11,92   | 21,21        | 291,01                        | 0,00           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                      | 150       | 4,45              | 3,83    | 7,36         | 82,86                         | 0,82           |
| 2024              | ТК №5         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                     | 25        | 1,92              | 0,74    | 13,11        | 66,81                         | 0,00           |
| Итого             |               |                                                                                                                                                                                                                                        | 305       | 29,69             | 16,49   | 41,68        | 440,68                        | 0,82           |
| Всего             |               |                                                                                                                                                                                                                                        |           | 68,53             | 55,47   | 162,60       | 1 419,30                      | 29,34          |





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

**МЕНЮ**  
**11 сентября 2026 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                               | Выход     | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |           | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука<br>высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                    | 30        | 1,40              | 2,10       | 15,80            | 68,00                                              | 1,80                  |
| 2024                          | ТК №<br>30          | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко питьевое<br>ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                               | 150       | 6,96              | 7,60       | 30,69            | 219,66                                             | 0,66                  |
|                               | ТК№0<br>30          | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 180/5     | 0,02              | 0,00       | 5,60             | 22,49                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 365       | 8,38              | 9,70       | 52,09            | 310,15                                             | 2,46                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5<br>% ЖИРНОСТИ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                     | 125       | 3,50              | 3,13       | 5,64             | 70,73                                              | 0,88                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 125       | 3,50              | 3,13       | 5,64             | 70,73                                              | 0,88                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ<br>ЗЕЛЕНЫМ<br>(капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                                               | 50        | 0,87              | 2,95       | 4,05             | 47,60                                              | 14,71                 |
| 2024                          | ТК №<br>3           | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(куриная грудка филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной<br>пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная,<br>петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 170/10/20 | 4,12              | 3,82       | 0,67             | 53,68                                              | 0,83                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло<br>подсолнечное рафинированное, картофель, яйца куриные (шт.), сухари<br>панировочные, соль йодированная)                               | 200       | 20,06             | 19,05      | 26,30            | 356,87                                             | 11,92                 |
| 2024                          | ТК №<br>36          | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С<br>САХАРОМ<br>(клюква, протертая с сахаром, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                           | 200       | 0,06              | 0,00       | 16,16            | 64,40                                              | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                | 25        | 1,72              | 0,20       | 10,71            | 51,51                                              | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                 | 25        | 1,89              | 0,76       | 13,00            | 66,15                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 700       | 28,72             | 26,78      | 70,89            | 640,21                                             | 27,46                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар<br>песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное,<br>сухари панировочные, сметана 15% жирности)                             | 150       | 26,64             | 13,61      | 24,23            | 332,42                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                | 200       | 5,91              | 5,09       | 9,78             | 110,00                                             | 1,09                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                 | 25        | 1,89              | 0,76       | 13,00            | 66,16                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 375       | 34,44             | 19,46      | 47,01            | 508,58                                             | 1,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |           | 75,04             | 59,07      | 175,63           | 1 529,67                                           | 31,89                 |