

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 июля 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,68	7,33	11,31	118,09	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,89	7,88	25,30	191,89	0,34
	TKN№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,18	11,54	77,54	0,47
Итого			340	9,35	17,39	48,15	387,52	0,81
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, перец красный сладкий)	40	0,44	3,17	1,54	37,25	34,62
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,30	7,37	9,36	121,35	4,03
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сыры полутвердые, до 2,0 кг)	50	5,32	9,51	5,20	127,80	0,25
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (морковь, капуста цветная)	110	2,46	0,29	4,64	31,51	27,63
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый для детского питания)	200	0,60	0,20	30,40	136,00	8,00
	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,74	0,79	12,20	62,25	0,00
Итого			614	16,53	21,53	74,01	567,83	74,53
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,44	5,62	7,47	170,92	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки, соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности)	110	1,58	2,40	9,00	64,62	7,84
	TKN№0 31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	160	0,32	0,00	6,19	44,80	0,00
	TKN№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			345	10,47	8,27	33,29	331,34	7,84
Всего				36,73	47,57	164,76	1 326,34	92,68

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 июля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,91	4,93	12,93	103,76	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	7,51	7,61	29,74	218,30	0,74
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,43	13,08	87,46	0,52
Итого			380	12,59	14,97	55,75	409,52	1,26
II Завтрак								
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, перец красный сладкий)	50	0,48	3,11	1,70	37,62	36,17
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,55	7,04	11,27	127,15	4,55
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, сыры полутветдые, до 2,0 кг)	80	10,86	16,17	9,16	225,80	0,56
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (морковь, капуста цветная)	150	3,47	0,41	6,64	44,97	38,93
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок абрикосовый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	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			725	23,82	28,00	70,07	630,71	83,11
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	10,67	10,99	8,90	176,94	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 рафинированое)	130	2,78	17,04	11,53	211,44	6,71
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,63	0,09	33,30	135,91	0,00
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			395	15,75	28,32	64,40	575,96	6,71
Всего				52,56	71,69	200,02	1 663,19	95,08