

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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 полутвердые, до 2,0 кг, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	2,77	2,81	11,26	64,41	0,06
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,14	6,31	16,61	140,26	0,35
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,86	2,18	14,53	89,82	0,47
Итого			340	9,77	11,30	42,40	294,49	0,88
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 % жирности питьевой)	151	3,01	2,26	4,52	72,26	1,05
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			246	3,87	2,45	12,22	113,11	58,05
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/20/10	7,35	9,39	8,07	146,51	6,34
2012	288/35 6	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое пастеризованное. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)*	50/20	7,01	8,42	7,77	134,97	0,56
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,96	2,51	14,35	90,09	0,00
	ТК№0 36	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,20	10,88	52,70	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	24	1,80	0,82	12,57	64,14	0,00
Итого			600	21,42	21,44	73,64	572,00	47,50
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба треска филе, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	6,36	4,68	6,65	94,05	0,13
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	120	1,61	1,14	8,68	51,80	5,22
	ТК№0 33	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	55	4,87	6,84	19,08	157,69	5,46
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,55	0,12	5,20	24,97	0,00
Итого			387	13,69	12,78	45,41	413,51	10,81
Всего				48,75	47,97	173,67	1 393,11	117,24

МЕНЮ

14 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,83	7,06	19,76	162,38	0,40
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,43	12,13	83,66	0,52
Итого			380	11,61	12,75	42,17	331,53	0,98
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 % жирности питьевой)	200	4,00	3,00	6,01	96,08	1,40
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			300	4,90	3,20	14,11	139,08	61,40
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/10/10	4,37	6,61	7,40	107,06	6,14
2012	288/35 6	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	70/20	10,79	12,66	9,44	195,05	0,57
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00
	ТК№0 47	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,72	0,20	10,71	51,51	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,89	0,76	13,00	66,15	0,00
Итого			710	24,89	25,15	95,47	709,06	47,41
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба треска филе, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,10	5,91	9,05	129,54	0,22
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)	140	2,89	2,37	12,61	84,07	9,16
	ТК№0 33	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	6,96	102,01	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	65	5,15	5,72	27,19	181,18	6,49
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,72	0,20	10,71	51,51	0,00
Итого			480	20,22	14,20	66,52	548,31	15,87
Всего				61,62	55,30	218,27	1 727,98	125,66