

МЕНЮ

16 июля 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)	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	3,96	5,72	21,35	153,39	0,51
	TK№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,61	2,99	11,26	87,50	0,57
Итого			335	9,86	11,04	41,92	294,18	1,13
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	2,70	1,50	6,30	60,00	0,20
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			245	3,46	1,69	13,43	96,10	36,30
Обед								
	TK№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 рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,22	5,46	8,36	100,11	6,03
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	6,89	1,37	4,44	57,50	0,16
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	2,59	2,60	10,84	77,79	7,89
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
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	12	0,92	0,36	6,29	32,07	0,00
Итого			557	16,71	10,05	66,95	424,03	15,92
Полдник								
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	7,68	9,93	5,27	140,99	0,35
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	105	5,26	10,73	27,66	228,23	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
	TK№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,82	0,10	5,22	25,30	0,00
Итого			329	13,92	20,80	49,01	422,39	4,77
Всего				43,95	43,58	171,31	1 236,70	58,12

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 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	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	5,02	7,47	22,37	177,85	0,68
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,12	3,40	11,36	93,78	0,64
Итого			380	12,75	14,13	44,01	357,12	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	7,50	37,98	37,98
Итого			300	3,73	5,20	20,99	128,87	39,38
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	7,17	7,49	11,24	141,85	6,11
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист)	140	10,19	16,13	19,83	265,46	10,08
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, лимонная кислота, сахар песок)	80	10,64	6,48	3,28	114,38	2,40
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			720	31,45	31,24	89,77	766,11	20,83
Полдник								
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	9,33	12,19	7,14	175,58	0,42
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	130	6,33	13,07	37,82	294,59	5,28
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			420	17,44	25,48	63,76	554,76	5,90
Всего				65,37	76,05	218,53	1 806,86	67,49