

Утверждаю

Вр и. о. заведующего
ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга
/Косьмина А. В./

МЕНЮ
16 октября 2026 г.
Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,59	0,68	16,88	64,61	3,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,89	4,26	23,76	153,62	0,45
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,86	2,37	11,47	79,25	0,53
Итого			310	9,34	7,31	52,11	297,48	3,98
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,61	6,16	4,85	77,57	1,21
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	170/15	5,39	5,12	11,86	115,24	5,90
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	50	6,66	2,98	3,23	66,49	0,54
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,33	3,87	15,72	107,41	7,61
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,73	0,20	10,81	52,02	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами)	24	1,78	0,71	12,24	62,25	0,00
Итого			584	19,27	19,09	77,16	558,83	15,50
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,91	15,87	23,06	335,28	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	40	0,04	0,04	6,73	27,64	0,37
	ТК№0 25	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	32	1,91	11,22	13,04	118,29	0,00
Итого			352	25,96	27,23	62,53	561,91	1,42
Всего				54,95	54,01	201,11	1 457,87	20,90

Утверждаю

Вр и. о. заведующего
ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга
/Косьмина А. В./

МЕНЮ
16 октября 2026 г.
Сад 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,60	5,21	26,88	177,38	0,52
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,61	2,91	11,86	88,86	0,67
Итого			380	10,61	10,22	54,54	334,24	2,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	5,59	5,85	11,88	122,91	6,04
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	7,64	2,59	5,28	75,28	0,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,73	4,46	18,52	125,44	8,98
	ТК№0 42	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,09	0,00	20,61	82,15	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			700	20,39	21,45	85,74	618,27	19,62
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	10,22	12,39	25,93	267,10	0,26
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	50	0,05	0,05	8,40	34,46	0,46
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	136,00	12,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	32	1,89	11,10	12,91	117,12	0,00
	ТК№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			457	14,64	24,29	93,12	620,18	12,72
Всего				46,04	56,36	243,20	1 619,68	45,33

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга
Вр и. о. заведующего
/Косьмина А. В./



МЕНЮ
16 октября 2026 г.
Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,15	2,91	14,18	86,30	4,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	3,20	0,42	27,40	126,07	0,00
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	195/5	0,00	0,00	9,03	36,13	1,03
Итого			400	4,35	3,33	50,61	248,50	5,03
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	99	0,40	0,40	9,70	41,32	9,90
Итого			99	0,40	0,40	9,70	41,32	9,90
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	4,43	2,35	12,25	87,86	6,78
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	70	12,67	0,50	0,00	160,38	0,50
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	131	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
	ТК№0 42	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,09	0,00	22,24	88,66	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			678	22,33	11,16	72,38	584,57	21,58
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	131	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
	ТК№0 25	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,64	96,86	0,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			378	9,36	5,33	55,83	309,43	11,36
Всего				36,44	20,22	188,52	1 183,82	47,87