

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Вр и. о. заведующего
/Космина А. В./

МЕНЮ
19 октября 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	2,71	2,76	11,03	63,13	0,06
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,91	4,80	16,28	120,44	0,34
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,01	0,00	5,44	21,81	0,00
Итого			315	5,63	7,56	32,75	205,38	0,40
II Завтрак								
2024	ТК №2	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 % жирности питьевой)	150	3,00	2,25	4,51	72,11	1,05
Итого			150	3,00	2,25	4,51	72,11	1,05
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/25/1	4,67	4,02	19,69	133,82	4,05
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	9,73	9,83	3,42	141,07	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,33	5,21	29,24	189,82	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	150,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,72	0,20	10,71	51,51	0,00
Итого			611	23,45	19,46	83,26	603,61	194,72
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	7,83	3,87	4,38	83,69	0,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,80	3,96	19,30	124,34	9,42
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый для детского питания)	200	0,60	0,20	30,40	136,00	8,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая)	60	3,65	3,75	30,55	171,82	2,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,72	0,20	10,71	51,51	0,00
Итого			455	16,60	11,98	95,34	567,36	19,84
Всего				48,68	41,25	215,86	1 448,46	216,01

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 октября 2026 г.

Сад 12 часов

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	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 № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,61	4,24	25,13	158,00	0,57
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	195/5	0,02	0,00	6,97	27,99	0,00
Итого			380	8,24	7,50	42,38	271,48	0,63
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 % жирности питьевой)	200	4,00	3,00	6,00	95,99	1,40
Итого			200	4,00	3,00	6,00	95,99	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец сладкий)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	10,57	10,62	4,87	157,57	0,94
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,66	0,27	24,89	117,13	80,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,85	71,46	0,00
Итого			775	20,61	22,04	114,34	727,82	123,61
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	10,35	5,24	5,95	112,50	0,34
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140	2,94	4,73	19,94	134,48	9,67
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	136,00	12,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая)	60	3,54	3,28	26,75	151,90	2,18
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
Итого			495	21,18	14,70	111,34	665,88	24,19
Всего				54,03	47,24	274,06	1 761,17	149,83

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга



Вр и. о. заведующего
/Косьмина А. В./

МЕНЮ
19 октября 2026 г.

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,89	4,49	0,30	60,82	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	1,36	0,19	24,04	103,30	0,00
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			375	8,29	4,92	44,06	253,32	0,80
II Завтрак								
2012	368	ГРУША (груша)	99	0,40	0,30	10,18	46,44	4,94
Итого			99	0,40	0,30	10,18	46,44	4,94
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	38	0,47	0,00	1,79	9,48	37,60
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	160/0/1	5,77	10,22	17,20	184,03	9,50
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	60	14,88	10,00	0,00	151,13	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	120	7,33	1,92	33,23	179,26	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	150,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			559	30,99	22,58	83,24	662,40	197,10
Полдник								
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	10,49	0,41	1,06	49,82	0,69
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	121	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60
	ТК№0 25	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			361	14,96	1,22	52,45	281,35	11,09
Всего				54,64	29,02	189,93	1 243,51	213,93

№13 Пушкинского райо

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

/Косьмина А. В./

19 октября 2026 г.

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	24	2,94	2,70	0,18	36,49	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	160	1,63	0,23	21,10	93,00	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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,77	0,21	11,02	53,04	0,00
Итого			410	6,34	3,14	41,33	218,66	1,03
II Завтрак								
2012	368	ГРУША (груша)	101	0,40	0,31	10,41	47,47	5,05
Итого			101	0,40	0,31	10,41	47,47	5,05
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	49	0,62	0,00	2,35	12,49	49,50
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	190/0/1	5,56	2,45	17,19	113,27	4,97
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	70	17,50	11,76	0,00	177,80	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,56	2,24	38,77	209,13	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,67	0,27	24,40	103,08	200,03
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,77	0,21	11,02	53,04	0,00
Итого			686	34,68	16,93	93,73	668,81	254,50
Полдник								
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	70	13,73	0,52	0,42	61,02	0,52
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	141	2,71	0,54	22,06	104,20	11,16
	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)	26	1,77	0,21	11,02	53,04	0,00
Итого			417	18,33	1,39	57,14	315,12	12,64
Всего				59,75	21,77	202,61	1 250,06	273,22