

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 октября 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	1,70	7,12	11,44	116,78	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	4,90	8,09	25,12	193,14	0,34
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,74	2,18	10,84	74,59	0,47
Итого			340	9,34	17,39	47,40	384,51	0,81
II Завтрак								
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, перец сладкий)	40	0,43	2,90	1,52	34,72	34,49
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 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	4,28	7,18	9,54	120,32	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	5,27	9,00	5,00	122,14	0,26
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,12	0,42	16,76	79,55	15,23
	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№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)	24	1,78	0,81	12,44	63,51	0,00
Итого			569	15,55	20,51	62,93	499,91	54,81
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	1,54	2,62	8,86	65,80	7,85
	ТК№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
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			345	10,43	8,49	33,15	332,52	7,85
Всего				36,18	46,58	151,18	1 257,79	120,47

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

20 октября 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	4,89	12,91	103,32	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	7,60	29,75	218,24	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	12,97	87,07	0,52
Итого			380	12,59	14,92	55,63	408,63	1,26
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
Итого			100	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, перец сладкий)	50	0,48	3,06	1,70	37,24	36,23
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 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)	200/10/5	4,54	6,99	11,28	126,63	4,54
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 полутвездые, до 2,0 кг)	80	10,87	16,33	9,14	227,20	0,56
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,10	3,40	17,30	79,00	10,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	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
	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			711	21,49	30,81	71,32	621,24	51,73
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	10,68	10,93	8,97	176,88	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 полутвездые, до 2,0 кг, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,79	17,02	11,50	211,37	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	15,77	28,24	64,44	575,83	6,71
Всего				50,25	74,37	201,29	1 649,90	63,70

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Вр и. о. заведующего

/Косьмина А. В./

МЕНЮ

20 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,33	8,42	8,31	114,37	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	4,24	1,11	28,89	142,31	0,00
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/5	0,00	0,00	8,36	33,44	0,96
Итого			385	5,57	9,53	45,56	290,12	0,96
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	101	0,40	0,40	9,90	42,15	10,10
Итого			101	0,40	0,40	9,90	42,15	10,10
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	49	0,61	0,00	2,30	12,23	48,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	195/10	5,84	8,60	13,23	153,95	5,10
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, вода питьевая)	70	10,44	13,91	9,16	203,35	0,36
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	128	2,47	0,49	20,16	95,23	10,20
	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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			657	21,42	23,20	62,41	617,77	64,16
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	70	12,23	9,27	9,16	168,71	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (кабачки, соль йодированная)	130	0,98	0,49	7,53	39,29	10,13
	ТК№0 31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	6,96	102,01	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			405	15,27	9,96	34,25	361,01	10,13
Всего				42,66	43,09	152,12	1 311,05	85,35

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,33	8,42	8,31	114,37	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	130	3,64	0,95	26,16	127,61	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			315	4,97	9,37	41,47	269,98	0,80
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	96	0,39	0,39	9,50	40,44	9,69
Итого			96	0,39	0,39	9,50	40,44	9,69
Обед								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий)	38	0,47	0,00	1,79	9,48	37,60
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	155/10	4,73	12,31	14,95	189,84	4,28
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, вода питьевая)	60	8,34	16,28	10,08	220,00	0,26
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, соль йодированная)	130	2,47	0,49	20,16	95,23	10,20
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			573	18,35	29,32	65,50	660,75	52,34
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТКА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	9,52	6,63	10,08	137,80	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (кабачки, соль йодированная)	110	0,83	0,42	6,36	33,18	8,55
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	160	0,32	0,00	6,19	90,67	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			355	12,71	7,29	35,35	322,85	8,55
Всего				36,42	46,37	151,82	1 294,02	71,38