

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 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								
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
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	130	13,46	18,18	2,43	227,38	0,20
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,90	1,62	1,80	24,30	1,32
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,18	0,00	7,06	29,65	0,70
Итого			351	16,13	20,48	28,17	345,94	5,22
II Завтрак								
2012	368	БАНАН (банан)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	150/10/1	3,76	3,93	9,38	88,23	4,79
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	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,36	3,01	27,81	155,87	0,00
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,79	0,69	12,21	62,25	0,00
Итого			580	21,21	16,97	88,34	674,62	6,09
Полдник								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60/25	10,30	7,50	4,70	128,00	2,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,38	4,21	15,66	110,44	7,29
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160/7/4	0,14	0,00	7,52	31,32	0,70
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,79	0,10	5,07	24,55	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	55	1,85	8,83	37,06	146,06	0,00
Итого			443	15,46	20,64	70,01	440,37	9,99
Всего				54,23	58,57	202,47	1 541,13	30,80

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	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
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	140	14,36	19,44	2,59	242,96	0,21
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/7	0,23	0,01	7,56	32,28	1,08
Итого			387	16,89	23,15	27,75	367,54	4,49
II Завтрак								
	TK № 006	БАНАН (банан)	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	200/10/1	4,63	4,81	17,16	130,74	6,73
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)	70	12,50	12,60	10,20	99,30	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	5,42	1,45	34,73	173,71	0,00
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
	TK№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			711	26,65	22,83	101,11	625,22	8,79
Полдник								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/25	11,50	8,37	5,25	142,91	2,23
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,56	4,20	16,86	116,14	7,84
	TK№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,16	0,01	6,21	26,74	1,14
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,95	5,49	26,06	190,26	0,06
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			503	24,87	18,27	64,98	527,05	11,27
Всего				69,94	64,78	214,84	1 615,81	28,55

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Вр и. о. заведующего

/Косьмина А. В./

МЕНЮ

21 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	1,34	0,18	15,52	67,97	4,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,35	0,19	23,89	102,65	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
Итого			340	2,69	0,37	46,41	198,62	4,80
II Завтрак								
2012	368	БАНАН (банан)	96	1,44	0,48	16,11	81,00	9,60
Итого			96	1,44	0,48	16,11	81,00	9,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,74	2,85	1,49	45,26	0,12
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куриная грудка филе, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	6,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	60	14,88	10,00	0,00	151,13	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	120	2,72	0,39	28,71	129,20	0,00
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			575	24,98	16,88	72,92	557,89	7,72
Полдник								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	65/25	8,47	16,36	5,44	202,86	0,67
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	121	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60
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			391	13,34	17,27	55,43	430,99	160,27
Всего				42,45	35,00	190,87	1 268,50	182,39

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 октября 2026 г.

Сад 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	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 № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	130	1,35	0,19	17,44	76,84	0,00
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/10	0,01	0,00	10,12	40,53	0,00
Итого			350	2,51	3,10	41,74	203,67	4,00
II Завтрак								
2012	368	БАНАН (банан)	100	1,51	0,51	16,79	84,42	10,00
Итого			100	1,51	0,51	16,79	84,42	10,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,82	2,96	1,53	46,51	1,94
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куриная грудка филе, соль йодированная, петрушка (зелень))	185/10/5	3,82	5,84	11,30	113,17	7,42
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	70	17,33	11,64	0,00	176,02	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,62	0,51	38,29	172,27	0,00
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	90,01	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			677	27,53	21,28	84,18	652,55	10,80
Полдник								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	70/25	9,56	10,78	5,89	158,79	0,89
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель)	131	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			433	14,50	11,73	59,78	403,46	83,29
Всего				46,05	36,62	202,49	1 344,10	108,09