

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,68	7,32	11,32	117,94	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	130	12,84	21,66	2,36	255,93	0,18
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,58	1,94	12,83	79,66	0,42
Итого			320	17,10	30,92	26,51	453,53	0,60
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	150	4,36	6,01	6,31	81,12	0,45
2012	368	ГРУША (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			245	4,74	6,30	16,10	125,77	5,20
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,44	2,46	1,39	30,33	10,76
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	3,75	4,10	9,43	89,80	4,89
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	60/30	14,58	6,80	0,48	139,43	11,41
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	3,06	28,40	151,84	0,00
	ТК№0 33	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,02	20,80	85,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,72	0,20	10,71	51,51	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	24	1,74	0,79	12,20	62,25	0,00
Итого			600	25,24	17,43	83,41	610,16	27,06
Полдник								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	170	6,07	6,50	11,42	227,44	8,66
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый для детского питания)	200	0,60	0,20	30,40	136,00	8,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,72	0,20	10,71	51,51	0,00
Итого			435	8,69	6,90	53,53	420,55	18,26
Всего				55,77	61,55	179,55	1 610,01	51,12

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

И. о. заведующего
/Асланова И. Ю./

МЕНЮ
22 июля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,91	4,92	12,93	103,66	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	170	17,45	23,79	3,29	168,82	0,23
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,02	3,15	12,82	96,62	0,68
Итого			400	23,38	31,86	29,04	369,10	0,91
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2012	368	ГРУША (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			300	3,20	5,30	23,44	137,07	5,60
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	3,07	1,70	37,57	11,69
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	4,62	4,83	17,12	130,63	6,70
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	80/30	14,34	5,92	1,60	134,50	11,11
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,32	0,06	12,11	50,27	0,07
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	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			771	26,50	21,16	88,81	672,47	29,57
Полдник								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	200	12,37	16,41	24,91	297,31	12,29
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок из фруктов и (или) овощей)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			445	14,76	16,90	54,34	431,91	15,33
Всего				67,84	75,22	195,63	1 610,55	51,41