

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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)	25	2,29	2,33	9,31	53,29	0,05
2024	27	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,92	6,03	21,11	155,04	0,51
	ТК№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,59	2,98	10,86	85,74	0,57
Итого			335	9,80	11,34	41,28	294,07	1,13
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	150	3,26	3,75	5,82	64,85	1,05
Итого			150	3,26	3,75	5,82	64,85	1,05
Обед								
	ТК№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,31	5,45	8,14	99,27	6,19
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	9,95	9,86	6,67	155,13	0,07
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	120	2,58	2,54	10,96	77,54	7,85
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	12	0,91	0,35	6,23	31,75	0,00
Итого			572	19,84	18,46	68,72	519,85	15,15
Полдник								
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	50	7,72	9,59	5,46	138,84	0,36
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	5,31	10,76	27,65	228,66	4,26
	ТК№0 31	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№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,81	0,10	5,17	25,05	0,00
Итого			327	14,16	20,45	44,47	483,22	4,62
Всего				47,06	54,00	160,29	1 361,99	21,95

Утверждаю



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

МЕНЮ
22 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые, 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 № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,04	7,43	22,49	177,82	0,68
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,10	3,39	11,43	93,87	0,64
Итого			380	12,75	14,08	44,20	357,18	1,38
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	7,17	7,48	11,33	142,07	6,12
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист)	140	10,19	16,13	19,83	265,46	10,08
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,05	10,97	9,70	181,78	0,08
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	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			710	31,84	35,72	95,86	833,23	17,52
Полдник								
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	9,32	12,11	7,17	175,02	0,42
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	6,35	13,10	37,76	294,70	5,28
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,76	0,05	13,26	57,11	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			405	18,09	25,48	68,79	577,82	5,94
Всего				65,61	80,28	222,34	1 859,12	26,24

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Вр и. о. заведующего

/Косьмина А. В./

МЕНЮ

22 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
2024	27	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	130	1,78	0,36	23,55	104,46	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			360	8,79	5,13	43,40	254,48	0,10
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								
	TK№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	155/10	3,81	12,12	16,04	188,57	5,54
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, соль йодированная, вода питьевая, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,78	17,64	4,11	214,08	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная)	145	1,94	0,21	9,14	46,88	9,22
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	155	0,09	0,06	26,69	104,96	0,25
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			605	17,96	30,27	69,40	620,89	15,81
Полдник								
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (куриная грудка филе, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	55	7,06	16,28	4,11	191,02	0,26
2008	154	ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	155	9,64	22,89	40,47	406,66	4,46
	TK№0 31	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
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			400	19,06	39,41	63,49	749,55	4,72
Всего				46,21	75,11	186,47	1 671,36	25,57

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	27	3,28	3,01	0,20	40,75	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	1,21	0,24	15,78	70,10	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/10	0,10	0,05	8,11	33,27	0,12
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			394	6,41	3,51	35,43	198,69	0,12
II Завтрак								
2012	368	ГРУША (груша)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Обед								
	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	185/15	7,31	6,86	12,74	142,72	8,08
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, соль йодированная, вода питьевая, хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,00	12,08	5,48	174,32	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная)	145	1,94	0,21	9,14	46,88	9,22
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,12	0,08	33,90	133,30	0,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			692	22,57	19,44	73,48	558,29	18,62
Полдник								
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (куриная грудка филе, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	70	8,88	11,47	5,48	160,49	0,33
2008	154	ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	125	6,00	13,99	35,07	290,43	4,87
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,84	0,05	14,70	63,31	0,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,82	0,21	11,34	54,57	0,00
Итого			402	17,54	25,72	66,59	568,80	5,47
Всего				46,92	48,97	185,70	1 372,31	29,16