

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,49	0,63	15,80	60,48	2,81
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,15	4,12	22,11	142,78	0,95
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,17	0,00	7,49	31,28	0,66
Итого			321	5,81	4,75	45,40	234,54	4,42
II Завтрак								
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	96	0,77	0,19	7,20	36,46	36,46
Итого			96	0,77	0,19	7,20	36,46	36,46
Обед								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,93	1,67	1,85	25,02	1,36
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	3,80	5,59	5,89	89,59	7,95
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	45	8,28	9,59	3,31	132,49	0,34
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,35	2,60	19,07	109,36	9,64
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,60	0,19	10,24	49,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,75	0,70	11,99	60,99	0,00
Итого			557	18,89	20,38	62,75	510,85	24,45
Полдник								
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	155	12,92	11,51	11,45	202,01	15,70
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности)	167	4,95	4,27	8,20	92,19	0,92
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,63	0,19	10,18	48,96	0,00
Итого			346	19,50	15,97	29,83	343,16	16,62
Всего				44,97	41,29	145,18	1 125,01	81,95

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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)	25	1,29	1,93	14,54	62,56	1,66
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	4,72	4,54	24,79	159,50	1,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,27	0,01	5,49	24,26	1,15
Итого			368	6,28	6,48	44,82	246,32	3,81
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	101	0,81	0,20	7,55	38,25	38,25
Итого			101	0,81	0,20	7,55	38,25	38,25
Обед								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	40	1,13	2,04	2,27	30,64	1,66
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	180/10/5	3,82	4,59	6,18	81,92	8,53
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) (куриная грудка филе, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	13,45	16,00	4,90	217,31	0,55
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,96	2,83	24,08	133,94	12,17
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, сахар песок, вода питьевая)	200	0,50	0,10	34,00	141,00	12,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	24	1,80	0,82	12,58	64,19	0,00
Итого			704	25,36	26,58	94,61	720,00	34,91
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	170	12,52	11,03	11,62	196,69	18,52
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности)	177	5,21	4,49	8,63	97,08	0,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			372	19,43	15,72	30,85	344,77	19,48
Всего				51,88	48,98	177,83	1 349,34	96,45

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 октября 2026 г.

Ясли 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	1,38	0,19	15,77	69,19	4,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	130	2,41	0,54	24,08	110,94	0,67
	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			320	3,79	0,73	46,85	208,13	5,47
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	79	0,32	0,32	7,73	32,91	7,89
Итого			79	0,32	0,32	7,73	32,91	7,89
Обед								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	55	1,56	2,81	3,12	42,10	2,29
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, петрушка (зелень))	155/10	4,21	12,18	6,89	154,34	13,51
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	80	11,86	14,65	33,94	314,93	0,20
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, соль йодированная)	120	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			600	22,10	30,45	95,34	742,90	26,40
Полдник								
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	200	17,81	23,55	11,67	330,37	14,74
	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			380	19,95	23,89	44,09	472,27	15,54
Всего				46,16	55,39	194,01	1 456,21	55,30

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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)	25	1,02	2,20	11,66	69,67	3,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,98	0,67	22,73	108,98	0,73
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/10	0,00	0,00	8,36	33,44	0,96
Итого			365	4,00	2,87	42,75	212,09	4,69
II Завтрак								
2012	368	ГРУША (груша)	68	0,27	0,21	7,01	31,96	3,40
Итого			68	0,27	0,21	7,01	31,96	3,40
Обед								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	40	1,21	2,17	2,41	32,54	1,77
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, петрушка (зелень))	185/10	4,41	5,18	6,71	91,36	10,19
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	90	14,19	11,08	28,54	270,39	0,34
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, соль йодированная)	140	2,76	0,55	22,53	106,43	11,40
	ТК№0 25	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,13	0,13	26,27	107,63	1,07
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			690	24,40	19,31	97,06	659,35	24,77
Полдник								
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	175	14,40	13,24	8,76	212,35	17,06
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			380	16,22	13,56	42,96	360,19	17,96
Всего				44,89	35,95	189,78	1 263,59	50,82