

Утверждаю

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

/Асланова И. Ю./



МЕНЮ
28 мая 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	TK № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	2,62	5,64	24,27	159,87	0,77
	TK№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко питьевое пастеризованное, 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,24	3,47	11,47	95,35	0,64
Итого			400	10,47	12,37	46,02	340,71	1,47
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			300	3,33	5,40	23,29	137,89	11,40
Обед								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы грунтовые, перец красный сладкий, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук зеленый, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	200/10/10	4,08	5,25	7,56	93,83	3,17
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба треска филе, картофель, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком, сыры полутвердые, до 2,0 кг)	200	15,13	11,65	19,01	241,59	9,27
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	13,52	69,91	71,93
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			700	23,86	20,64	65,33	554,52	105,35
Полдник								
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	70	10,03	8,52	3,97	134,16	0,00
2008	172	КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ (кабачки, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, капуста цветная, молоко питьевое пастеризованное, 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сыры полутвердые, до 2,0 кг, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,63	13,07	14,60	195,74	18,28
	TK№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2024	TK № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	60	7,18	4,59	29,79	189,89	0,04
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			498	23,62	26,40	67,48	606,78	19,42
Всего				61,28	64,81	202,12	1 639,90	137,64