

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	30	1,30	1,95	14,69	63,24	1,67
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	170	6,28	5,60	29,88	195,72	0,60
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,64	2,96	12,09	90,40	0,68
Итого			400	11,22	10,51	56,66	349,36	2,95
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,88
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,37	3,05	1,19	33,61	4,75
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	5,60	5,71	12,21	123,21	6,38
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	13,66	12,09	18,66	238,13	9,43
	TK № 42	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,09	0,00	20,03	79,80	0,00
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	24	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	24	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			698	23,15	21,77	74,83	587,75	20,56
Полдник								
2024	TK № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	145	9,92	12,02	25,15	259,09	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	50	0,05	0,05	8,38	34,37	0,46
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок из фруктов и (или) овощей)	198	1,06	0,26	19,58	85,80	1,58
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,79	10,55	12,26	111,26	0,00
	TK № 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	24	1,82	0,73	12,49	63,54	0,00
Итого			447	14,64	23,61	77,86	554,06	2,29
Всего				52,61	59,02	214,99	1 546,82	26,68