



Утверждаю

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

/Асланова И. Ю./

МЕНЮ

1 июня 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,90	4,75	12,95	102,29	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	8,08	8,24	31,23	232,43	0,85
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,47	2,62	13,91	93,84	0,56
Итого			390	13,45	15,61	58,09	428,56	1,41
II Завтрак								
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО (яблоки)	98	0,39	0,39	9,60	46,06	3,92
Итого			98	0,39	0,39	9,60	46,06	3,92
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, перец красный сладкий)	50	0,48	3,11	1,72	37,74	36,44
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,77	7,17	12,83	135,54	4,56
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко питьевое пастеризованное. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сыры полутвердые, до 2,0 кг)	65	10,03	15,37	7,87	209,91	0,41
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (капуста цветная, соль йодированная)	95	2,35	0,28	3,94	28,16	27,86
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок абрикосовый)	174	0,92	0,23	17,09	74,88	2,78
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,60	0,19	10,24	49,60	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			648	21,98	27,18	66,52	601,33	72,05
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТКА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	10,53	10,86	8,24	172,57	0,00
2008	173	КАБАЧКИ. ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ (кабачки, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыры полутвердые, до 2,0 кг, масло подсолнечное рафинированное)	115	2,65	16,36	10,61	201,03	5,51
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,63	0,09	33,30	135,91	0,00
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,60	0,19	10,24	49,60	0,00
Итого			379	15,41	27,50	62,39	559,11	5,51
Всего				51,23	70,68	196,60	1 635,06	82,89