

Утверждаю

И. о. заведующего

ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Асланова И. Ю./

МЕНЮ

29 мая 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ <small>(джем, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)</small>	30	1,54	0,65	16,36	62,64	2,91
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ <small>(крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	4,81	4,27	23,09	150,74	0,46
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,89	2,41	11,52	79,96	0,54
Итого			310	9,24	7,33	50,97	293,34	3,91
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	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 <small>(огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	40	0,30	2,46	0,96	27,17	3,84
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))</small>	170/15	5,12	4,89	11,75	111,81	5,85
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)</small>	170	17,61	17,78	16,15	295,30	8,61
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	150	0,76	0,05	18,27	77,07	0,24
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	24	1,65	0,19	10,28	49,47	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)</small>	23	1,73	0,69	11,87	60,38	0,00
Итого			592	27,17	26,06	69,28	621,20	18,54
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)</small>	125	12,54	12,90	20,76	264,96	0,24
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ <small>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	40	0,04	0,04	6,73	27,64	0,37
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок фруктовый для детского питания)</small>	200	0,60	0,20	30,40	136,00	8,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,79	10,55	12,26	111,26	0,00
Итого			395	14,97	23,69	70,15	539,86	8,61
Всего				54,88	60,21	196,04	1 510,05	31,94