

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 11 Пушкинского района СПб

/Киреева Т. Е./

**МЕНЮ**

3 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                      | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                         |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                       | 30        | 3,78              | 3,49    | 10,18            | 87,91                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 54             | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                                   | 150       | 2,89              | 5,08    | 20,80            | 139,43                                   | 2,00                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 180       | 3,73              | 3,08    | 11,22            | 85,42                                    | 0,58                  |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 100       | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 460       | 10,80             | 12,05   | 52,00            | 359,76                                   | 6,65                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 55             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 50        | 3,05              | 5,58    | 3,45             | 76,75                                    | 1,69                  |
| 2024                          | ТК № 56             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 4,34              | 6,52    | 7,35             | 109,99                                   | 6,08                  |
| 2024                          | ТК № 57             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                          | 70        | 6,13              | 4,91    | 9,92             | 76,55                                    | 0,70                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 130       | 2,72              | 2,52    | 17,00            | 101,81                                   | 9,01                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                       | 200       | 0,09              | 0,06    | 30,35            | 119,71                                   | 0,18                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 30        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 710       | 20,57             | 20,72   | 96,21            | 624,60                                   | 17,66                 |
| Полдник                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                            | 40        | 4,93              | 4,46    | 0,27             | 60,92                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 58             | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                         | 200       | 12,71             | 14,39   | 13,09            | 233,57                                   | 19,64                 |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                       | 60        | 3,47              | 3,31    | 29,56            | 163,00                                   | 2,18                  |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                          | 180       | 0,59              | 0,24    | 18,89            | 91,38                                    | 72,00                 |
| Итого                         |                     |                                                         | 500       | 23,02             | 22,58   | 70,29            | 589,66                                   | 93,82                 |
| Всего                         |                     |                                                         |           | 57,32             | 60,35   | 231,99           | 1 664,91                                 | 119,53                |