

Утверждаю

Заведующей

ГБДОУ №58 Колпинского района СПб

/и.о.Блинникова Ю.М./

# МЕНЮ

13 июля 2026 г.

## Ясли 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                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 20       | 1,84              | 1,87    | 7,48             | 42,80                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 130      | 2,07              | 5,71    | 17,58            | 145,89                                   | 0,84                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" (аллергики)                    | 130      | 2,39              | 1,20    | 15,22            | 81,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 150      | 1,40              | 1,82    | 11,83            | 60,39                                    | 0,39                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                 | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                  | 95       | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                                           | 395      | 6,17              | 9,59    | 44,59            | 289,93                                   | 58,27                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ               | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                                 | 100      | 0,18              | 0,18    | 4,31             | 20,68                                    | 4,40                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ              | 40       | 0,34              | 2,04    | 0,74             | 23,39                                    | 3,45                  |
| 2024                          | 36                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/25/1 | 4,10              | 3,00    | 29,00            | 141,00                                   | 3,55                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                               | 60       | 8,10              | 6,54    | 6,10             | 132,00                                   | 10,41                 |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                              | 110      | 1,55              | 4,54    | 9,93             | 89,90                                    | 6,97                  |
| 2024                          | 37                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                     | 150      | 0,09              | 0,07    | 9,03             | 30,35                                    | 0,45                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 5                   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 15       | 1,03              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 566      | 15,90             | 16,76   | 68,87            | 486,53                                   | 24,83                 |
| Полдник                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 43                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            | 40       | 0,44              | 0,08    | 1,54             | 9,70                                     | 10,10                 |
| 2024                          | 33                  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 160      | 7,83              | 8,20    | 28,06            | 216,00                                   | 1,59                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 39                  | ПРЯНИКИ                                                   | 20       | 1,18              | 0,94    | 25,00            | 71,30                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,70                  |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                                 | 100      | 0,18              | 0,18    | 4,31             | 20,68                                    | 4,40                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 20       | 0,92              | 0,17    | 8,46             | 40,68                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 490      | 13,26             | 11,89   | 74,53            | 410,38                                   | 12,41                 |
| Всего                         |                     |                                                           |          | 38,43             | 42,74   | 196,09           | 1 259,84                                 | 96,77                 |