

# МЕНЮ

3 марта 2026 г.

Сад 24 часа



Заведующий  
ОУ детский сад №78  
Ломоносовского района СПб  
Дмитриевская О.О.

| Наименование блюда                            | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                       |       |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 30    | 3,2               | 4,1     | 7           | 62                                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 190   | 6,7               | 7,7     | 32,3        | 226                                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180   | 3,6               | 3       | 13,7        | 94                                  |
| Итого                                         |       | 13,5              | 14,8    | 53          | 382                                 |
| II Завтрак                                    |       |                   |         |             |                                     |
| ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (ЯБЛОКО)                       | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                                  |
| Итого                                         |       | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                                  |
| Обед                                          |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ( С 01.11 ПО 01.06) | 60    | 1                 | 3       | 5           | 53                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ         | 200   | 5                 | 4       | 19,9        | 131                                 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ                   | 70    | 17,6              | 4       | 5,2         | 122                                 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                      | 130   | 3,2               | 4,5     | 34,1        | 190                                 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                   | 180   | 0,6               | 0,3     | 24,3        | 111                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 25    | 1,7               | 0,2     | 10,6        | 51                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 25    | 1,9               | 0,9     | 13,6        | 70                                  |
| Итого                                         |       | 31                | 16,9    | 112,7       | 728                                 |
| Полдник                                       |       |                   |         |             |                                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                               | 180   | 0,4               | 0,1     | 19,8        | 81                                  |
| ВАФЛИ                                         | 30    | 0,8               | 1       | 23,2        | 106                                 |
| Итого                                         |       | 1,2               | 1,1     | 43          | 187                                 |
| Ужин                                          |       |                   |         |             |                                     |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ                         | 50    | 0,7               | 3,3     | 0,5         | 34                                  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                | 120   | 2,5               | 9,5     | 14,5        | 149                                 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                | 180   | 0,1               |         | 8,2         | 34                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 30    | 2                 | 0,2     | 12,7        | 61                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 25    | 1,9               | 0,9     | 13,6        | 70                                  |
| Итого                                         |       | 7,2               | 13,9    | 49,5        | 348                                 |
| Ужин 2                                        |       |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР                                         | 150   | 4,4               | 3,8     | 6           | 80                                  |
| Итого                                         |       | 4,4               | 3,8     | 6           | 80                                  |
| Всего                                         |       | 57,7              | 50,9    | 274         | 1772                                |



/Дмитриевская О.О./



**Сад 10 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 |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                                      |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                   | 30         | 3,2               | 4,1         | 7                | 62                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 190        | 6,7               | 7,7         | 32,3             | 226                                      | 0,5                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180        | 3,6               | 3           | 13,7             | 94                                       | 0,6                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                      | <b>400</b> | <b>13,5</b>       | <b>14,8</b> | <b>53</b>        | <b>382</b>                               | <b>1,1</b>            |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                                      |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ | 180        | 0,9               | 0,2         | 16,6             | 75                                       | 1,4                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                      | <b>180</b> | <b>0,9</b>        | <b>0,2</b>  | <b>16,6</b>      | <b>75</b>                                | <b>1,4</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                                      |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ( С<br>01.11 ПО 01.06)     | 60         | 1                 | 3           | 5                | 53                                       | 15,2                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ             | 200        | 5                 | 4           | 19,9             | 131                                      | 3,1                   |
| 2008                          | 289                 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ                                | 50         | 1,1               | 3,6         | 0,6              | 38                                       | 0,3                   |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 130        | 3,2               | 4,5         | 34,1             | 190                                      | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                       | 180        | 0,6               | 0,3         | 24,3             | 111                                      | 72                    |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25         | 1,7               | 0,2         | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 25         | 1,9               | 0,9         | 13,6             | 70                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                      | <b>670</b> | <b>14,5</b>       | <b>16,5</b> | <b>108,1</b>     | <b>644</b>                               | <b>90,6</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                                      |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                      | 180        | 0,4               | 0,1         | 19,8             | 81                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                | 30         | 0,8               | 1           | 23,2             | 106                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                      | <b>210</b> | <b>1,2</b>        | <b>1,1</b>  | <b>43</b>        | <b>187</b>                               | <b>0</b>              |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                      |            | <b>30,1</b>       | <b>32,6</b> | <b>220,7</b>     | <b>1288</b>                              | <b>93,1</b>           |



Утверждаю

Заведующая

ГБДОУ №78/2 Загородный 17

/Дмитриевская О.О./

# МЕНЮ

3 марта 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                   | 30    | 3,2               | 4,1     | 7                | 62                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 190   | 6,7               | 7,7     | 32,3             | 226                                      | 0,5                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180   | 3,6               | 3       | 13,7             | 94                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 400   | 13,5              | 14,8    | 53               | 382                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ | 180   | 0,9               | 0,2     | 16,6             | 75                                       | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 180   | 0,9               | 0,2     | 16,6             | 75                                       | 1,4                   |
| Обед                          |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ( С<br>01.11 ПО 01.06)     | 60    | 1                 | 3       | 5                | 53                                       | 15,2                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ             | 200   | 5                 | 4       | 19,9             | 131                                      | 3,1                   |
| 2008                          | 229                 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                              | 70    | 26,6              | 1,5     | 0,4              | 116                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 130   | 3,2               | 4,5     | 34,1             | 190                                      | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                       | 180   | 0,6               | 0,3     | 24,3             | 111                                      | 72                    |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25    | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 25    | 1,9               | 0,9     | 13,6             | 70                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 690   | 40                | 14,4    | 107,9            | 722                                      | 90,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 289                 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ                                | 50    | 1,1               | 3,6     | 0,6              | 38                                       | 0,3                   |
| 2008                          | 141                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                       | 120   | 2,5               | 9,1     | 14,1             | 143                                      | 9,6                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                      | 180   | 0,4               | 0,1     | 19,8             | 81                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 30    | 2                 | 0,2     | 12,7             | 61                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                | 30    | 0,8               | 1       | 23,2             | 106                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 410   | 6,8               | 14      | 70,4             | 429                                      | 9,9                   |
| Всего                         |                     |                                                      |       | 61,2              | 43,4    | 247,9            | 1608                                     | 103,1                 |



Утверждаю

Заведующая

ГБДОУ №78/2 Загородный 17

/Дмитриевская О.О./

**МЕНЮ**

3 марта 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                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                   | 30    | 3,2               | 4,1     | 7                | 62                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 150   | 5,3               | 6,1     | 25,6             | 178                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150   | 3,1               | 2,5     | 11,5             | 79                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 330   | 11,6              | 12,7    | 44,1             | 319                                      | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ | 150   | 0,8               | 0,2     | 13,8             | 62                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 150   | 0,8               | 0,2     | 13,8             | 62                                       | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ( С<br>01.11 ПО 01.06)     | 40    | 0,7               | 2       | 3,3              | 35                                       | 10,1                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ             | 180   | 4,6               | 4,2     | 18,5             | 125                                      | 2,9                   |
| 2008                          | 229                 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                              | 50    | 19                | 1       | 0,4              | 83                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 110   | 2,7               | 3,8     | 28,9             | 161                                      | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                       | 150   | 0,5               | 0,2     | 20,3             | 92                                       | 60                    |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25    | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 25    | 1,9               | 0,9     | 13,6             | 70                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 580   | 31,1              | 12,3    | 95,6             | 617                                      | 73,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 289                 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ                                | 40    | 0,9               | 3,1     | 0,5              | 31                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 141                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                       | 100   | 2                 | 7,5     | 11,7             | 120                                      | 8                     |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                      | 150   | 0,3               | 0,1     | 19,9             | 81                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1,4               | 0,2     | 8,5              | 41                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                | 20    | 0,6               | 0,7     | 15,5             | 71                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 330   | 5,2               | 11,6    | 56,1             | 344                                      | 8,2                   |
| Всего                         |                     |                                                      |       | 48,7              | 36,8    | 209,6            | 1342                                     | 82,3                  |