

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

28.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Сад 12 часов (1 здание)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,07	7,58	38,92	257,49	1,06
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,67	2,16	11,52	77,01	0,38
Итого			410	14,99	14,95	60,68	429,50	1,54
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	125	4,00	3,38	7,25	75,00	0,88
Итого			125	4,00	3,38	7,25	75,00	0,88
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,79	2,55	3,88	42,81	13,73
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,18	2,76	11,55	82,18	10,87
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	14,38	13,35	9,84	216,73	0,88
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			670	22,19	23,14	74,77	596,06	25,48
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	15,36	7,01	2,59	134,37	0,32
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	4,14
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			445	19,56	13,17	67,59	473,00	4,48
Всего				60,74	54,64	210,29	1 573,56	32,38

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

28.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Ясли 12 часов (1 здание)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,05	3,83	10,28	92,44	0,08
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,26	5,86	25,47	176,63	0,68
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,50	1,18	7,52	47,29	0,19
Итого			330	10,81	10,87	43,27	316,36	0,95
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,34	35,21	10,06
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,24	1,84	6,96	50,74	2,28
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	12,31	11,05	8,42	182,22	0,76
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			550	18,72	18,84	60,77	470,75	13,10
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	14,46	7,37	0,59	126,26	0,30
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			380	18,07	12,91	50,73	389,35	4,15
Всего				50,40	45,12	159,28	1 232,97	18,90

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

28.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Сад 12 часов (2 здание)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,07	7,58	38,92	257,49	1,06
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,67	2,16	11,52	77,01	0,38
Итого			410	14,99	14,95	60,68	429,50	1,54
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	125	4,00	3,38	7,25	75,00	0,88
Итого			125	4,00	3,38	7,25	75,00	0,88
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,79	2,55	3,88	42,81	13,73
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,18	2,76	11,55	82,18	10,87
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	14,38	13,35	9,84	216,73	0,88
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			670	22,19	23,14	74,77	596,06	25,48
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	15,36	7,01	2,59	134,37	0,32
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	4,14
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			445	19,56	13,17	67,59	473,00	4,48
Всего				60,74	54,64	210,29	1 573,56	32,38

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

28.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Ясли 12 часов (2 здание)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,05	3,83	10,28	92,44	0,08
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,26	5,86	25,47	176,63	0,68
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,50	1,18	7,52	47,29	0,19
Итого			330	10,81	10,87	43,27	316,36	0,95
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,34	35,21	10,06
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,24	1,84	6,96	50,74	2,28
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	12,31	11,05	8,42	182,22	0,76
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			550	18,72	18,84	60,77	470,75	13,10
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	14,46	7,37	0,59	126,26	0,30
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			380	18,07	12,91	50,73	389,35	4,15
Всего				50,40	45,12	159,28	1 232,97	18,90

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

28.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Ясли 5 часов утро (2 здание)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,05	3,83	10,28	92,44	0,08
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,26	5,86	25,47	176,63	0,68
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,50	1,18	7,52	47,29	0,19
Итого			330	10,81	10,87	43,27	316,36	0,95
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

28.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Ясли 5 часов вечер (2 здание)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	14,46	7,37	0,59	126,26	0,30
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			380	18,07	12,91	50,73	389,35	4,15