

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



Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

30 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	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,45	7,33	25,86	196,11	0,79
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			460	11,22	12,94	53,98	370,91	10,91
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	48	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,00	4,81	3,54	65,70	1,69
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,64	5,81	16,51	143,19	5,42
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	17,60	19,50	24,47	348,02	11,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,68	0,28	15,80	81,42	82,80
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			695	29,46	31,35	83,77	754,82	100,92
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,44	4,79	13,03	140,98	1,16
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,04	5,28	24,10	140,59	14,92
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			440	15,59	10,33	57,93	375,56	16,10
Всего				60,27	58,00	202,93	1 576,29	128,81

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

30.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

30 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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,49	5,32	18,67	141,18	0,56
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			405	8,79	9,23	43,30	295,18	10,15
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								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2,59	5,64	3,21	74,39	1,52
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,34	4,28	12,12	105,85	4,06
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160/15	14,05	18,91	19,55	308,90	8,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,58	0,24	16,23	80,34	70,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			560	24,76	29,98	72,44	675,77	84,39
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	11,55	3,32	9,77	114,95	0,94
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,90	4,18	12,89	96,76	5,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
Итого			340	14,77	7,68	38,18	281,01	5,94
Всего				51,12	49,39	158,43	1 308,47	101,18

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

30.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

30 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	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,45	7,33	25,86	196,11	0,79
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			460	11,22	12,94	53,98	370,91	10,91
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	48	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,00	4,81	3,54	65,70	1,69
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,64	5,81	16,51	143,19	5,42
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	17,60	19,50	24,47	348,02	11,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,68	0,28	15,80	81,42	82,80
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			695	29,46	31,35	83,77	754,82	100,92
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,44	4,79	13,03	140,98	1,16
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,04	5,28	24,10	140,59	14,92
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			440	15,59	10,33	57,93	375,56	16,10
Всего				60,27	58,00	202,93	1 576,29	128,81

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

30.01.2026

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

30 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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,49	5,32	18,67	141,18	0,56
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			405	8,79	9,23	43,30	295,18	10,15
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								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2,59	5,64	3,21	74,39	1,52
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,34	4,28	12,12	105,85	4,06
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160/15	14,05	18,91	19,55	308,90	8,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,58	0,24	16,23	80,34	70,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			560	24,76	29,98	72,44	675,77	84,39
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	11,55	3,32	9,77	114,95	0,94
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,90	4,18	12,89	96,76	5,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
Итого			340	14,77	7,68	38,18	281,01	5,94
Всего				51,12	49,39	158,43	1 308,47	101,18

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



Е.Г. Положенцева Е.Г. Положенцева

МЕНЮ

30 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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,49	5,32	18,67	141,18	0,56
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			405	8,79	9,23	43,30	295,18	10,15
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

30.01.2026

Е.Г. Положенцева

Е.Г. Положенцева

МЕНЮ

30 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								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	11,55	3,32	9,77	114,95	0,94
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,90	4,18	12,89	96,76	5,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
Итого			340	14,77	7,68	38,18	281,01	5,94