

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**3 июня 2026 г.**

**Сад 12 часов**

( 1 здание )

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,99</b>	<b>14,95</b>	<b>60,68</b>	<b>429,50</b>	<b>1,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ	125	4,00	3,38	7,25	75,00	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>4,00</b>	<b>3,38</b>	<b>7,25</b>	<b>75,00</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
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	1,39	1,63	16,76	87,38	0,08
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,58</b>	<b>24,77</b>	<b>85,43</b>	<b>659,05</b>	<b>25,56</b>
<b>Полдник</b>								
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
	TK №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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>19,56</b>	<b>13,17</b>	<b>67,59</b>	<b>473,00</b>	<b>4,48</b>
<b>Всего</b>				<b>62,13</b>	<b>56,27</b>	<b>220,95</b>	<b>1 636,55</b>	<b>32,46</b>

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**3 июня 2026 г**

**Ясли 12 часов**

( 1 здание )

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,81</b>	<b>10,87</b>	<b>43,27</b>	<b>316,36</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,51</b>	<b>56,51</b>	<b>0,70</b>
<b>Обед</b>								
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	1,16	1,38	13,83	72,49	0,07
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>19,88</b>	<b>20,22</b>	<b>69,76</b>	<b>523,89</b>	<b>13,17</b>
<b>Полдник</b>								
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
	TK №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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>18,07</b>	<b>12,91</b>	<b>50,73</b>	<b>389,35</b>	<b>4,15</b>
<b>Всего</b>				<b>51,56</b>	<b>46,50</b>	<b>168,27</b>	<b>1 286,11</b>	<b>18,97</b>