

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

05.03.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**5 марта 2026 г.**

**Сад 12 часов ( 1 здание )**

| 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                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                 | 30    | 0,85              | 3,49    | 14,73            | 92,10                                    | 0,04                  |
| 2008                          | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200   | 10,87             | 14,59   | 36,26            | 320,78                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | -КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180   | 1,50              | 1,47    | 8,17             | 52,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 410   | 13,22             | 19,55   | 59,16            | 465,24                                   | 0,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                         | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,91             | 47,55                                    | 10,12                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,91             | 47,55                                    | 10,12                 |
| Обед                          |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | -САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 50    | 0,70              | 3,85    | 4,12             | 53,87                                    | 1,93                  |
| 2012                          | 77                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ          | 200   | 1,94              | 2,45    | 14,94            | 89,74                                    | 5,75                  |
| 2012                          | 287                 | -ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)                           | 70    | 11,37             | 12,32   | 6,27             | 183,89                                   | 0,49                  |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ                | 130   | 4,12              | 9,41    | 9,76             | 140,79                                   | 26,76                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                  | 180   | 0,68              | 0,28    | 15,70            | 80,81                                    | 81,81                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 670   | 21,63             | 29,07   | 69,55            | 642,29                                   | 116,74                |
| Полдник                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 270                 | -ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)                              | 80    | 18,41             | 10,05   | 9,01             | 199,79                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                    | 150   | 2,90              | 4,70    | 23,50            | 148,00                                   | 21,00                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180   | 0,12              | 0,00    | 8,11             | 32,91                                    | 0,02                  |
| 2008                          | пром.               | ВАФЛИ                                                 | 30    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 460   | 22,75             | 14,93   | 49,10            | 421,49                                   | 21,42                 |
| Всего                         |                     |                                                       |       | 58,00             | 63,95   | 187,72           | 1 576,57                                 | 148,32                |

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**5 марта 2026 г.**

**Ясли 12 часов ( 1 здание )**

| 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                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                 | 30    | 1,41              | 5,47    | 14,91            | 114,62                                   | 0,04                  |
| 2008                          | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 6,47              | 8,83    | 23,65            | 200,42                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | -КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150   | 1,30              | 1,28    | 7,58             | 47,38                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 330   | 9,18              | 15,58   | 46,14            | 362,42                                   | 0,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                         | 95    | 0,39              | 0,39    | 9,44             | 45,29                                    | 9,64                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 95    | 0,39              | 0,39    | 9,44             | 45,29                                    | 9,64                  |
| Обед                          |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | -САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 40    | 0,56              | 3,04    | 3,30             | 42,70                                    | 1,54                  |
| 2012                          | 77                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ          | 150   | 1,34              | 1,65    | 10,34            | 61,55                                    | 4,18                  |
| 2012                          | 287                 | -ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)                           | 60    | 10,22             | 10,56   | 4,56             | 155,92                                   | 0,43                  |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ                | 120   | 4,54              | 6,05    | 13,43            | 126,74                                   | 24,71                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                  | 150   | 0,54              | 0,22    | 15,47            | 76,41                                    | 66,00                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15    | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 555   | 19,69             | 22,23   | 63,74            | 546,31                                   | 96,86                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 270                 | -ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)                              | 60    | 12,58             | 7,29    | 6,56             | 141,97                                   | 0,27                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                    | 120   | 2,32              | 3,76    | 18,80            | 118,40                                   | 16,80                 |
|                               | ТК<br>№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    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 380   | 16,66             | 11,27   | 41,00            | 331,91                                   | 17,09                 |
| Всего                         |                     |                                                       |       | 45,92             | 49,47   | 160,32           | 1 285,93                                 | 123,63                |

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**5 марта 2026 г.**

**Сад 12 часов ( 2 здание )**

| 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                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                 | 30    | 0,85              | 3,49    | 14,73            | 92,10                                    | 0,04                  |
| 2008                          | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200   | 10,87             | 14,59   | 36,26            | 320,78                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | -КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180   | 1,50              | 1,47    | 8,17             | 52,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 410   | 13,22             | 19,55   | 59,16            | 465,24                                   | 0,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                         | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,91             | 47,55                                    | 10,12                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,91             | 47,55                                    | 10,12                 |
| Обед                          |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | -САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 50    | 0,70              | 3,85    | 4,12             | 53,87                                    | 1,93                  |
| 2012                          | 77                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ          | 200   | 1,94              | 2,45    | 14,94            | 89,74                                    | 5,75                  |
| 2012                          | 287                 | -ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)                           | 70    | 11,37             | 12,32   | 6,27             | 183,89                                   | 0,49                  |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ                | 130   | 4,12              | 9,41    | 9,76             | 140,79                                   | 26,76                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                  | 180   | 0,68              | 0,28    | 15,70            | 80,81                                    | 81,81                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 670   | 21,63             | 29,07   | 69,55            | 642,29                                   | 116,74                |
| Полдник                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 270                 | -ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)                              | 80    | 18,41             | 10,05   | 9,01             | 199,79                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                    | 150   | 2,90              | 4,70    | 23,50            | 148,00                                   | 21,00                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180   | 0,12              | 0,00    | 8,11             | 32,91                                    | 0,02                  |
| 2008                          | пром.               | ВАФЛИ                                                 | 30    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 460   | 22,75             | 14,93   | 49,10            | 421,49                                   | 21,42                 |
| Всего                         |                     |                                                       |       | 58,00             | 63,95   | 187,72           | 1 576,57                                 | 148,32                |

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**5 марта 2026 г.**

**Ясли 12 часов ( 2 здание )**

| 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                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                 | 30    | 1,41              | 5,47    | 14,91            | 114,62                                   | 0,04                  |
| 2008                          | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 6,47              | 8,83    | 23,65            | 200,42                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | -КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150   | 1,30              | 1,28    | 7,58             | 47,38                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 330   | 9,18              | 15,58   | 46,14            | 362,42                                   | 0,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                         | 95    | 0,39              | 0,39    | 9,44             | 45,29                                    | 9,64                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 95    | 0,39              | 0,39    | 9,44             | 45,29                                    | 9,64                  |
| Обед                          |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | -САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 40    | 0,56              | 3,04    | 3,30             | 42,70                                    | 1,54                  |
| 2012                          | 77                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ          | 150   | 1,34              | 1,65    | 10,34            | 61,55                                    | 4,18                  |
| 2012                          | 287                 | -ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)                           | 60    | 10,22             | 10,56   | 4,56             | 155,92                                   | 0,43                  |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ                | 120   | 4,54              | 6,05    | 13,43            | 126,74                                   | 24,71                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                  | 150   | 0,54              | 0,22    | 15,47            | 76,41                                    | 66,00                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15    | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 555   | 19,69             | 22,23   | 63,74            | 546,31                                   | 96,86                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 270                 | -ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)                              | 60    | 12,58             | 7,29    | 6,56             | 141,97                                   | 0,27                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                    | 120   | 2,32              | 3,76    | 18,80            | 118,40                                   | 16,80                 |
|                               | ТК<br>№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    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 380   | 16,66             | 11,27   | 41,00            | 331,91                                   | 17,09                 |
| Всего                         |                     |                                                       |       | 45,92             | 49,47   | 160,32           | 1 285,93                                 | 123,63                |

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

05.03.2026

Е.Г.Положенцева

# **МЕНЮ**

**5 марта 2026 г.**

**Ясли 5 часов утро ( 2 здание )**

| 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                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                 | 30    | 1,41              | 5,47    | 14,91            | 114,62                                   | 0,04                  |
| 2008                          | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 6,47              | 8,83    | 23,65            | 200,42                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | -КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150   | 1,30              | 1,28    | 7,58             | 47,38                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 330   | 9,18              | 15,58   | 46,14            | 362,42                                   | 0,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                         | 95    | 0,39              | 0,39    | 9,44             | 45,29                                    | 9,64                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 95    | 0,39              | 0,39    | 9,44             | 45,29                                    | 9,64                  |

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
05.03.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**5 марта 2026 г.**

**Ясли 5 часов вечер ( 2 здание )**

| 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 |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 270                 | -ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) | 60    | 12,58             | 7,29    | 6,56             | 141,97                                   | 0,27                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ       | 120   | 2,32              | 3,76    | 18,80            | 118,40                                   | 16,80                 |
|                               | ТК<br>№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    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                          | 380   | 16,66             | 11,27   | 41,00            | 331,91                                   | 17,09                 |