

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

12 марта 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	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,25	1,25	11,49	63,47	0,27
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,54</b>	<b>11,53</b>	<b>41,26</b>	<b>309,05</b>	<b>0,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	пром.	БАНАНЫ	100	0,90	0,20	8,09	42,89	9,18
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,09</b>	<b>42,89</b>	<b>9,18</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	50	0,50	0,08	1,57	9,42	9,13
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,69	6,66	15,37	146,16	4,62
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	14,67	7,22	2,90	158,52	11,21
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	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
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25,45</b>	<b>23,37</b>	<b>83,64</b>	<b>654,39</b>	<b>26,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	150	17,20	17,10	25,20	324,00	1,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	3,07	2,32	2,40	43,11	0,03
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>22,27</b>	<b>20,15</b>	<b>48,53</b>	<b>465,41</b>	<b>1,05</b>
<b>Всего</b>				<b>59,16</b>	<b>55,25</b>	<b>181,52</b>	<b>1 471,74</b>	<b>36,91</b>

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
12.03.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

12 марта 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	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,41	5,47	14,25	111,96	0,04
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	14,33	14,96	4,19	208,70	0,89
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,32	0,97	7,69	45,01	0,21
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,06</b>	<b>21,40</b>	<b>26,13</b>	<b>365,67</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	пром.	БАНАНЫ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	8,74
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>8,74</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	40	0,40	0,06	1,45	8,38	6,50
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,31	4,18	11,08	100,31	3,02
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,72	8,91	15,92	123,36	10,45
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,40	3,30	18,75	112,80	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	150	0,24	0,10	9,81	42,80	20,00
	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>17,89</b>	<b>17,31</b>	<b>75,77</b>	<b>480,84</b>	<b>39,97</b>
<b>Полдник</b>								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	130	14,91	14,82	21,84	280,86	0,87
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,29	4,40	16,44	126,81	0,03
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>22,55</b>	<b>20,09</b>	<b>58,74</b>	<b>506,82</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего</b>				<b>58,36</b>	<b>58,99</b>	<b>168,34</b>	<b>1 394,18</b>	<b>50,77</b>

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

12 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,25	1,25	11,49	63,47	0,27
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,54</b>	<b>11,53</b>	<b>41,26</b>	<b>309,05</b>	<b>0,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	пром.	БАНАНЫ	100	0,90	0,20	8,09	42,89	9,18
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,09</b>	<b>42,89</b>	<b>9,18</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	50	0,50	0,08	1,57	9,42	9,13
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,69	6,66	15,37	146,16	4,62
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	14,67	7,22	2,90	158,52	11,21
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	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
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25,45</b>	<b>23,37</b>	<b>83,64</b>	<b>654,39</b>	<b>26,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	150	17,20	17,10	25,20	324,00	1,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,08	32,80	0,02
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	3,07	2,32	2,40	43,11	0,03
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>22,27</b>	<b>20,15</b>	<b>48,53</b>	<b>465,41</b>	<b>1,05</b>
<b>Всего</b>				<b>59,16</b>	<b>55,25</b>	<b>181,52</b>	<b>1 471,74</b>	<b>36,91</b>

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



Е.Г. Положенцева

## МЕНЮ

12 марта 2026 г.

### Ясли 12 часов ( 2 здание )

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,41	5,47	14,25	111,96	0,04
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	14,33	14,96	4,19	208,70	0,89
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,32	0,97	7,69	45,01	0,21
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,06</b>	<b>21,40</b>	<b>26,13</b>	<b>365,67</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	пром.	БАНАНЫ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	8,74
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>8,74</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	40	0,40	0,06	1,45	8,38	6,50
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,31	4,18	11,08	100,31	3,02
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,72	8,91	15,92	123,36	10,45
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,40	3,30	18,75	112,80	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	150	0,24	0,10	9,81	42,80	20,00
	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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>17,31</b>	<b>75,77</b>	<b>480,84</b>	<b>39,97</b>
<b>Полдник</b>								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	130	14,91	14,82	21,84	280,86	0,87
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,29	4,40	16,44	126,81	0,03
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>22,55</b>	<b>20,09</b>	<b>58,74</b>	<b>506,82</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего</b>				<b>58,36</b>	<b>58,99</b>	<b>168,34</b>	<b>1 394,18</b>	<b>50,77</b>

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

12.03.2026

Е.Г. Положенцева

**МЕНЮ**

12 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,41	5,47	14,25	111,96	0,04
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	14,33	14,96	4,19	208,70	0,89
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,32	0,97	7,69	45,01	0,21
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,06</b>	<b>21,40</b>	<b>26,13</b>	<b>365,67</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	пром.	БАНАНЫ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	8,74
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>8,74</b>

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



Е.Г.Положенцева

**МЕНЮ**

12 марта 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		
<b>Полдник</b>								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	130	14,91	14,82	21,84	280,86	0,87
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,29	4,40	16,44	126,81	0,03
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>22,55</b>	<b>20,09</b>	<b>58,74</b>	<b>506,82</b>	<b>0,92</b>