

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
18.03.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**18 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                          | 3                   | -БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 30    | 4,90              | 4,77    | 11,31            | 108,60                                   | 0,10                  |
| 2008                          | 185                 | -КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                   | 200   | 9,78              | 10,61   | 40,59            | 298,57                                   | 3,24                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,12              | 0,00    | 8,08             | 32,80                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 410   | 14,80             | 15,38   | 59,98            | 439,97                                   | 3,36                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ГРУША                                    | 100   | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 100   | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | -САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА              | 50    | 0,39              | 2,96    | 1,23             | 33,03                                    | 2,02                  |
| 2008                          | 82                  | СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО<br>СМЕТАНОЙ | 200   | 3,37              | 5,56    | 11,18            | 111,29                                   | 9,19                  |
| 2008                          | 321                 | -СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ                          | 75    | 11,22             | 14,27   | 4,10             | 189,64                                   | 0,39                  |
| 2012                          | 344                 | -РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                | 130   | 3,11              | 5,19    | 20,54            | 144,65                                   | 6,07                  |
| 2012                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-                   | 180   | 0,29              | 0,12    | 9,07             | 40,55                                    | 23,76                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 25    | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 680   | 21,54             | 28,90   | 67,00            | 622,55                                   | 41,43                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | -САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И          | 50    | 0,50              | 0,08    | 1,57             | 9,42                                     | 9,13                  |
| 2012                          | 292                 | -МАКАРОННИК С МЯСОМ                      | 200   | 24,19             | 22,74   | 40,44            | 462,93                                   | 0,84                  |
|                               | 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    | 8,08             | 32,80                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 450   | 26,13             | 23,00   | 58,57            | 545,94                                   | 9,99                  |
| Всего                         |                     |                                          |       | 62,87             | 67,58   | 195,85           | 1 655,46                                 | 59,78                 |

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
18.03.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**18 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                          | 3                   | -БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 30    | 4,05              | 3,83    | 10,28            | 92,44                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 185                 | -КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                   | 150   | 5,93              | 6,87    | 25,27            | 187,52                                   | 0,57                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 330   | 10,08             | 10,70   | 40,59            | 300,51                                   | 0,67                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                             | 95    | 0,38              | 0,32    | 9,82             | 44,65                                    | 1,90                  |
| Итого                         |                     |                                          | 95    | 0,38              | 0,32    | 9,82             | 44,65                                    | 1,90                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | -САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА              | 40    | 0,37              | 4,90    | 1,31             | 50,77                                    | 1,79                  |
| 2008                          | 82                  | СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО<br>СМЕТАНОЙ | 150   | 2,46              | 4,36    | 8,33             | 83,65                                    | 6,89                  |
| 2008                          | 321                 | -СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ                          | 60    | 9,56              | 11,89   | 2,93             | 156,85                                   | 0,33                  |
| 2012                          | 344                 | -РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                | 110   | 2,53              | 5,46    | 15,65            | 124,76                                   | 4,39                  |
| 2012                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-                   | 150   | 0,24              | 0,10    | 9,81             | 42,80                                    | 20,00                 |
|                               | 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                         |                     |                                          | 550   | 17,98             | 27,47   | 56,79            | 552,02                                   | 33,40                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | -САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И          | 40    | 0,39              | 2,96    | 1,25             | 33,70                                    | 7,30                  |
| 2012                          | 292                 | -МАКАРОННИК С МЯСОМ                      | 170   | 20,02             | 19,48   | 27,22            | 364,08                                   | 0,72                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 380   | 21,83             | 22,62   | 41,99            | 459,12                                   | 8,04                  |
| Всего                         |                     |                                          |       | 50,27             | 61,11   | 149,19           | 1 356,30                                 | 44,01                 |

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
18.03.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**18 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                          | 3                   | -БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 30    | 4,90              | 4,77    | 11,31            | 108,60                                   | 0,10                  |
| 2008                          | 185                 | -КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                   | 200   | 9,78              | 10,61   | 40,59            | 298,57                                   | 3,24                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,12              | 0,00    | 8,08             | 32,80                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 410   | 14,80             | 15,38   | 59,98            | 439,97                                   | 3,36                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ГРУША                                    | 100   | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 100   | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | -САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА              | 50    | 0,39              | 2,96    | 1,23             | 33,03                                    | 2,02                  |
| 2008                          | 82                  | СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО<br>СМЕТАНОЙ | 200   | 3,37              | 5,56    | 11,18            | 111,29                                   | 9,19                  |
| 2008                          | 321                 | -СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ                          | 75    | 11,22             | 14,27   | 4,10             | 189,64                                   | 0,39                  |
| 2012                          | 344                 | -РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                | 130   | 3,11              | 5,19    | 20,54            | 144,65                                   | 6,07                  |
| 2012                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-                   | 180   | 0,29              | 0,12    | 9,07             | 40,55                                    | 23,76                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 25    | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 680   | 21,54             | 28,90   | 67,00            | 622,55                                   | 41,43                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | -САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И          | 50    | 0,50              | 0,08    | 1,57             | 9,42                                     | 9,13                  |
| 2012                          | 292                 | -МАКАРОННИК С МЯСОМ                      | 200   | 24,19             | 22,74   | 40,44            | 462,93                                   | 0,84                  |
|                               | 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    | 8,08             | 32,80                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 450   | 26,13             | 23,00   | 58,57            | 545,94                                   | 9,99                  |
| Всего                         |                     |                                          |       | 62,87             | 67,58   | 195,85           | 1 655,46                                 | 59,78                 |

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**18 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                          | 3                   | -БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 30    | 4,05              | 3,83    | 10,28            | 92,44                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 185                 | -КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                   | 150   | 5,93              | 6,87    | 25,27            | 187,52                                   | 0,57                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 330   | 10,08             | 10,70   | 40,59            | 300,51                                   | 0,67                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                             | 95    | 0,38              | 0,32    | 9,82             | 44,65                                    | 1,90                  |
| Итого                         |                     |                                          | 95    | 0,38              | 0,32    | 9,82             | 44,65                                    | 1,90                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | -САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА              | 40    | 0,37              | 4,90    | 1,31             | 50,77                                    | 1,79                  |
| 2008                          | 82                  | СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО<br>СМЕТАНОЙ | 150   | 2,46              | 4,36    | 8,33             | 83,65                                    | 6,89                  |
| 2008                          | 321                 | -СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ                          | 60    | 9,56              | 11,89   | 2,93             | 156,85                                   | 0,33                  |
| 2012                          | 344                 | -РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                | 110   | 2,53              | 5,46    | 15,65            | 124,76                                   | 4,39                  |
| 2012                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-                   | 150   | 0,24              | 0,10    | 9,81             | 42,80                                    | 20,00                 |
|                               | 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                         |                     |                                          | 550   | 17,98             | 27,47   | 56,79            | 552,02                                   | 33,40                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | -САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И          | 40    | 0,39              | 2,96    | 1,25             | 33,70                                    | 7,30                  |
| 2012                          | 292                 | -МАКАРОННИК С МЯСОМ                      | 170   | 20,02             | 19,48   | 27,22            | 364,08                                   | 0,72                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                          | 380   | 21,83             | 22,62   | 41,99            | 459,12                                   | 8,04                  |
| Всего                         |                     |                                          |       | 50,27             | 61,11   | 149,19           | 1 356,30                                 | 44,01                 |

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**18 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                          | 3                   | -БУТЕРБРОД С СЫРОМ     | 30    | 4,05              | 3,83    | 10,28            | 92,44                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 185                 | -КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ | 150   | 5,93              | 6,87    | 25,27            | 187,52                                   | 0,57                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ         | 150   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                        | 330   | 10,08             | 10,70   | 40,59            | 300,51                                   | 0,67                  |
| II Завтрак                    |                     |                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ           | 95    | 0,38              | 0,32    | 9,82             | 44,65                                    | 1,90                  |
| Итого                         |                     |                        | 95    | 0,38              | 0,32    | 9,82             | 44,65                                    | 1,90                  |

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



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**18 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                       |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | -САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И | 40    | 0,39              | 2,96    | 1,25             | 33,70                                    | 7,30                  |
| 2012                          | 292                 | -МАКАРОННИК С МЯСОМ             | 170   | 20,02             | 19,48   | 27,22            | 364,08                                   | 0,72                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ            | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                  | 150   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                 | 380   | 21,83             | 22,62   | 41,99            | 459,12                                   | 8,04                  |