

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



Е.Г. Положенцева

## МЕНЮ

**19 июня 2026 г.**

**Сад 12 часов**

( 1 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         | 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 ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)      | 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**

**19 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              | 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 ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)      | 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>  |