

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

25.12.2025

Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

25 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,57	9,51	23,91	206,78	0,49
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	11,27	14,71	57,71	381,48	3,39
II Завтрак								
	TK № 002	СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Итого			180	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,42	0,05	0,89	6,80	2,62
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,25	6,74	16,19	149,03	3,91
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	16,71	0,61	4,00	87,99	0,83
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	4,96	21,81	145,27	10,59
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	29,21	14,16	73,51	543,29	19,05
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,63	11,33	10,36	196,07	1,71
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,88	41,49	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	4,43	3,41	31,37	173,78	0,00
Итого			475	18,87	15,04	62,30	463,11	2,41
Всего				59,75	44,25	203,91	1 435,12	26,86

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



Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

25 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов (1 здание)

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,85	7,08	17,75	124,16	0,39
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,32	1,99	10,54	69,72	0,42
Итого			330	8,57	11,17	44,09	261,88	2,61
II Завтрак								
	TKN№002	СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	0,38	0,32	9,77	44,42	1,89
Итого			150	0,38	0,32	9,77	44,42	1,89
Обед								
	TKN№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,34	0,04	0,71	5,46	2,10
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,10	6,22	15,57	141,21	3,80
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,83	0,48	3,47	69,07	0,67
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,57	4,06	17,49	117,03	8,50
	TKN№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,01	6,75	27,55	0,86
	TKN№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			590	23,61	12,44	61,39	455,42	15,93
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,09	11,61	8,61	185,25	1,57
	TKN№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	9,10	38,05	0,59
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,37	1,98	16,57	93,39	0,00
Итого			365	14,58	13,80	40,68	347,69	2,16
Всего				47,14	37,73	155,93	1 109,41	22,59

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



МЕНЮ
25 декабря 2025 г.
Сад 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,57	9,51	23,91	206,78	0,49
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	11,27	14,71	57,71	381,48	3,39
II Завтрак								
	TK № 002	СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Итого			180	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Обед								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,42	0,05	0,89	6,80	2,62
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,25	6,74	16,19	149,03	3,91
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	16,71	0,61	4,00	87,99	0,83
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	4,96	21,81	145,27	10,59
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	29,21	14,16	73,51	543,29	19,05
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,63	11,33	10,36	196,07	1,71
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,88	41,49	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	4,43	3,41	31,37	173,78	0,00
Итого			475	18,87	15,04	62,30	463,11	2,41
Всего				59,75	44,25	203,91	1 435,12	26,86

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

25.12.2025

Е.Г.Положенцева



МЕНЮ

25 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,85	7,08	17,75	124,16	0,39
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,32	1,99	10,54	69,72	0,42
Итого			330	8,57	11,17	44,09	261,88	2,61
II Завтрак								
	ТК№002	СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	0,38	0,32	9,77	44,42	1,89
Итого			150	0,38	0,32	9,77	44,42	1,89
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,34	0,04	0,71	5,46	2,10
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,10	6,22	15,57	141,21	3,80
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,83	0,48	3,47	69,07	0,67
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,57	4,06	17,49	117,03	8,50
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,01	6,75	27,55	0,86
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			590	23,61	12,44	61,39	455,42	15,93
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,09	11,61	8,61	185,25	1,57
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	9,10	38,05	0,59
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,37	1,98	16,57	93,39	0,00
Итого			365	14,58	13,80	40,68	347,69	2,16
Всего				47,14	37,73	155,93	1 109,41	22,59

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

25.12.2025

Е.Г.Положенцева



МЕНЮ

25 декабря 2025 г.

Ясли 5 часов утра (2 здание)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,85	7,08	17,75	124,16	0,39
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,32	1,99	10,54	69,72	0,42
Итого			330	8,57	11,17	44,09	261,88	2,61
II Завтрак								
	TKN№002	СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	0,38	0,32	9,77	44,42	1,89
Итого			150	0,38	0,32	9,77	44,42	1,89

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



Е.Г.Положенцева

МЕНЮ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,09	11,61	8,61	185,25	1,57
	TKNº036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	9,10	38,05	0,59
	TKNº003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,37	1,98	16,57	93,39	0,00
Итого				365	14,58	13,80	40,68	347,69
								2,16