



Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ на 29.09.2026г.

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*СУП0120	Молочная вермишель.	150			6,96	8,47	27,72	215
	Молоко ф.п.		120	120	4,38	5	7,35	
	Макаронные изделия		20	20	2,6	0,28	17,43	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,59	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	Какао		0,7	0,7	0,17	0,12	0,27	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5			0,04	4,12	0,05	37
	Батон		24	24				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Всего в Завтрак				11,78	17,61	42,78	376
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	142			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		150	142,5	4,28	8,55	5,84	
	Всего в Второй завтрак				2,68	5,02	3,55	70
	Обед							
*САЛ0045	Салат витамин-ный.	30			0,92	2,88	3,39	43
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,9	0,05	2,35	
	Морковь		7,5	6	0,07	0,01	0,37	
	Масло растительное		3	3				
	Сахар		1	1				
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	166/9/5			4,02	4,48	6,72	83
	Свекла		30	24	0,36	0,02	2,18	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Картофель		20,57	14,4	0,29	0,06	2,35	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Капуста белокочанная свежая		27	21,6	0,39	0,02	1,02	
	Сметана		5,06	5,06	0,14	1,01	0,16	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	160			12,9	12,78	34,64	305
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Говядина на кости		70,88	52,45	9,76	8,39		
	Масло растительное		4	4				
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	7,65	31
	Лимон свежий		14,77	14,77	0,13	0,01	0,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12

	Хлеб пшеничный		20	20	0,57	0,11	2,47	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				19,56	20,42	60	501
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	Батон с повидлом	24/18			0,08		11,23	45
	Батон		24	24				
	Повидло		18,44	18,44	0,07		12,04	
*РЫБ0240	Фрикадельки рыбные	89			13,18	1,3	4,44	82
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Молоко ф.п.		5	5	0,14	0,16	0,24	
	Минтай		126,83	76,1	12,1	0,68		
*ГАР0310	картофельное пюре	80			2,08	2,91	12,93	86
	Картофель		82,86	58	1,16	0,23	9,45	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный"полдник				16,55	6,81	45,59	309
	Всего за день				50,57	49,86	151,92	1 256

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)



Гуремова О.А.

Цена: 197-41



Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ на 29.09.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*СУП0120	Молочная вермишель.	180			6,96	8,47	27,72	215
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко ф.п.		130	130	4,8	5,49	8,06	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Батон		25,68	25,68				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				11,78	17,61	42,78	376
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	91			2,64	4,95	3,49	69
	Ряженка		96,13	91,32	2,74	5,48	3,74	
	Всего в Второй завтрак				2,64	4,95	3,49	69
	Обед							
*САЛ0045	Салат витаминный.	56			0,92	2,88	3,39	43
	Капуста белокочанная свежая		50	40	0,72	0,04	1,88	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Масло растительное		4	4		4		
	Сахар		2	2			2	
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	182/13/5			5,59	5,54	8,44	106
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Картофель		28,57	20	0,4	0,08	3,26	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Сметана		5,06	5,06	0,14	1,01	0,16	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	180			13,56	13,55	41,15	341
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Говядина на кости		70,88	52,45	9,76	8,39		
	Масло растительное		4	4		4		
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	9,47	38
	Лимон свежий		14,77	14,77	0,13	0,01	0,44	
	Сахар		10	10			9,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33

	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				22,78	22,42	74,2	589
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	Батон с повидлом	25/18			0,07		10,4	42
	Батон		25,73	25,73				
	Повидло		18,44	18,44	0,07		12,04	
*РЫБ0240	Фрикадельки рыбные	93			13,24	1,33	4,72	84
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Молоко ф.п.		6	6	0,17	0,19	0,28	
	Минтай		126,83	76,1	12,1	0,68		
*ГАР0310	картофельное пюре	100			2,33	4,33	14,85	108
	Картофель		117	81,9	1,64	0,33	13,35	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный" полдник				16,85	8,26	46,96	330
	Всего за день				54,05	53,24	167,43	1 364

Мед.сестра

(должность)

О.А. Горюхова
(подпись)

Горюхова О.А.
(ФИО)

Цена: 216-39