

Заведующий

Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 30.09.2026г.**

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							
*0000021	Геркулесовая молочная каша	150			7,21	8,35	23,46	198
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,75	1,55	12,53	
	Молоко ф.п.		100	100	4,9	5,6	8,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
*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				30,77	40,48	32,61	618
	Второй завтрак							
*КОМП342	Компот из свежих яблок	180			0,1	0,1	9,75	40
	Яблоки		15,15	13,33	0,05	0,05	1,31	
	Сахар		8	8			7,98	
	Всего в Второй завтрак				0,1	0,1	9,75	40
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,45	2,67	2,51	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,67	0,52	0,03		0,03	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)	166/9/5			4,02	4,51	6,3	82
	Картофель		30,86	21,6	0,43	0,09	3,52	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Томатное пюре		2,9	2,9	0,1		0,34	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Капуста белокочанная свежая		45	36	0,65	0,04	1,69	
	Сметана		5,04	5,04	0,14	1,01	0,16	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			11,43	11,84	16,93	220
	Говядина на кости		70,68	52,3	9,73	8,37		
	Картофель		154,29	108	2,16	0,43	17,6	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Масло растительное		3	3		3		
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					13,62	54
	Сухофрукты		10	10				
	Сахар		8	8			12,97	
*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	20	20	1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной				1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	3	3	3				
	Соль							
	Всего в Обед				18,49	19,46	51,11	453
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	25			0,03	2,75	4,58	43
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		5	5			4,99	
	Батон		24	24				
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	106/13			14,11	9,51	18,74	217
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Творог		77	73,15	12,22	6,58	1,46	
	Сметана		5,85	5,85	0,16	1,17	0,19	
	Мука пшеничная		8	8	0,82	0,09	5,51	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
	Сахар		8	8			7,98	
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
*НАП0345	Напиток из смородины	180			0,09		14,76	59
	Смородина		15	15	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*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				15,03	12,4	41,45	337
	Всего за день				64,39	72,44	134,92	1 448

Мед.сестра

(должность)


(подпись)


(ФИО)

Цена: 203-41



Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 30.09.2026г.

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			6,42	7,15	20,51	172
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Батон		25,79	25,79				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				29,98	39,28	29,66	592
	Второй завтрак							
*КОМП342	Компот из свежих яблок	180			0,07	0,07	10,65	43
	Яблоки		18,18	16	0,06	0,06	1,57	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				0,07	0,07	10,65	43
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	44			0,6	2,68	3,35	40
	Масло растительное		3	3			3	
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Чеснок		0,83	0,65	0,04		0,03	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)	182/13/5			5,91	6,26	9,13	116
	Картофель		42,86	30	0,6	0,12	4,89	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		16,25	13	0,17	0,01	0,94	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Капуста белокочанная свежая		62,5	50	0,9	0,05	2,35	
	Сметана		5,04	5,04	0,14	1,01	0,16	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			11,57	12,72	17,82	232
	Говядина на кости		70,68	52,3	9,73	8,37		
	Картофель		157,14	110	2,2	0,44	17,93	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Масло растительное		4	4			4	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сахар		9	9			12,97	
	Сухофрукты		11	11				
*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			0,34	0,06	1,69	9
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				20,22	23,87	48,2	488
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	35			0,04	3,43	7,31	60
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			7,98	
	Батон		24,53	24,53				
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	140/13			18,65	10,81	25,94	276
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Творог		101,66	96,58	16,13	8,69	1,93	
	Сметана		5,85	5,85	0,16	1,17	0,19	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
	Крупа манная		14	14	1,44	0,14	9,48	
	Сахар		10	10			9,98	
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
*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				19,49	14,38	45,7	390
	Всего за день				69,76	77,6	134,21	1 513

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

О.А. Борисова

Цена: 220-55