

Заведующий

Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ на 01.10.2026г.

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							
*ЯЙЦ0209	Яйцо вареное	20			2,22	1,88	0,12	26
	Яйцо		20	20	2,36	2,14	0,13	
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	150			41,85	49,93	16,89	684
	Крупа манная		10	10	2,06	0,2	13,54	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		100	100	42,44	54,2		
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
*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				48,89	60,95	32,07	871
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	142			2,72	2,9	3,85	52
	Кефир		150	142,5	3,99	4,56	5,84	
	Всего в Второй завтрак				2,72	2,9	3,85	52
	Обед							
*САЛ0039	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	33			0,49	1,84	3,04	31
	Масло растительное		2	2		2		
	Картофель		14,29	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		11,9	7,74	0,17	0,03	0,87	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	166/9/5			4,26	3,89	10,12	93
	Крупа перловая		4,8	4,8	0,45	0,05	3,19	
	Картофель		51,43	36	0,72	0,14	5,87	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Огурцы соленые		25,75	14,16	0,11	0,01	0,23	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Сметана		5,01	5,01	0,14	1	0,16	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
*МЯС0268	Котлеты из говядины	64			10,57	9,71	4,06	146
	Говядина на кости		69,35	51,32	9,55	8,21		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*ГАР0309	Вермишель отварная	80			4,15	3,84	26,68	158

	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Макаронные изделия		40	40	4,16	0,44	27,88	
*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			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				22,06	19,72	69,27	543
	"Уплотненный" полдник							
*0000120	пряники	32			0,25		24,24	98
	Пряники		32	32	0,26		25,7	
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	83/20			12,51	3,35	9,15	117
	Минтай		130	78	12,4	0,7		
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Масло растительное		3	3		3		
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Крупа рисовая		8	8	0,56	0,08	5,71	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180			0,06	0,04	8,91	36
	Сахар		8	8			7,98	
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
*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				13,62	3,53	45,67	269
	Всего за день				87,29	87,1	150,86	1 735

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Цена: 194-88



/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 01.10.2026г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	180			36,3	45,04	16,88	618
	Крупа манная		25	25	2,06	0,2	13,54	
	Молоко ф.п.		130	130	36,14	46,15		
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*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	24/6			0,04	3,43	0,05	31
	Батон		24,59	24,59				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				41,12	53,49	31,94	773
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	94			2,6	2,78	3,69	50
	Кефир		98,98	94,03	2,63	3,01	3,86	
	Всего в Второй завтрак				2,6	2,78	3,69	50
	Обед							
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	45			0,74	2,76	4,85	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Картофель		28,57	20	0,4	0,08	3,26	
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Кукуруза сахарная консервированная		11,9	7,74	0,17	0,03	0,87	
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	182/13/ 5			5,7	5,64	11,15	118
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
	Картофель		57,14	40	0,8	0,16	6,52	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Огурцы соленые		25,75	14,16	0,11	0,01	0,23	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,15	5,15	0,14	1,03	0,16	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*МЯС0268	Котлеты из говядины	68			10,84	9,75	5,23	152
	Говядина на кости		69,35	51,32	9,55	8,21		
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
*ГАР0309	вермишель отварная	120			4,51	2,51	29,2	157
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06	

*КОМП342	Компот из сухофруктов	180	9	9	0,32	1,89	9,99	58
	Сахар		11	11			12,97	
	Сухофрукты							
*0000005	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный				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	6	6	6				
	Соль							
	Всего в Обед				24,7	22,99	72,17	593
	"Уплотненный"полдник							
*0000120	пряники	32	32	32	0,25		24,24	98
	Пряники				0,26		25,7	
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	89/30			12,98	3,4	12,33	132
	Минтай		130	78	12,4	0,7		
	Лук репчатый		19,05	16	0,22		1,46	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
	Морковь		20	16	0,21	0,02	1,15	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Крупа рисовая		10	10	0,7	0,1	7,14	
	Масло растительное		3	3		3		
*КОМП342	Напиток из вишни	180	9	9	0,08	0,04	14,63	59
	Вишня		10	10	0,09	0,05	1,11	
	Сахар						14,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный				0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный"полдник				14,11	3,58	54,57	307
	Всего за день				82,53	82,84	162,37	1 723

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(био)

Цена: 202-03