

Заведующий

/Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 14.10.2026г.**

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							
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	150			6,21	7,21	24,35	187
	Крупа рисовая		5	5	0,7	0,1	7,14	
	Крупа пшеничная		5	5	1,15	0,33	6,65	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Молоко ф.п.		100	100	4,74	5,42	7,95	
*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				29,77	39,34	33,5	607
	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		4,92	4,92	0,14	0,98	0,16	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			11,34	11,77	16,93	219
	Говядина на кости		74,83	55,37	10,3	8,86		
	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			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				18,4	19,39	51,11	452
	"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				63,3	71,23	135,81	1 436

Мед.сестра

(должность)

[Подпись]
(подпись)

Герасимова О.А.
(ФИО)

Цена: 202-56



Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 14.10.2026г.

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							
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180			42,01	50,14	21,95	707
	Крупа рисовая		15	15	1,4	0,2	14,28	
	Крупа пшенная		15	15	0,83	0,24	4,82	
	Молоко ф.п.		130	130	42,44	54,2		
	Сахар		5	5			4,99	
	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	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				65,57	82,27	31,1	1 127
	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	6,27	9,13	117
	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		4,92	4,92	0,14	0,98	0,16	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			11,48	12,65	17,82	231
	Говядина на кости		74,83	55,37	10,3	8,86		
	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 Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	0,34 1,32	0,06 0,24	1,69 6,82	9
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	Всего в Обед				20,13	23,81	48,2	488
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	35	5 8 24,53	5 8 24,53	0,04 0,04	3,43 3,9	7,31 0,05 7,98	60
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом. Масло сливочное Творог Сметана Мука пшеничная Крупа манная Сахар Яйцо	137/13	2 99,19 5,85 10 14 10 8	2 94,23 5,85 10 14 10 8	18,6 0,01 15,74 0,16 1,03 1,44 1,02	11,08 1,56 8,48 1,17 0,11 0,14 0,92	25,98 0,02 1,88 0,19 6,89 9,48 9,98 0,06	278
*НАП0375	Чай с сахаром Чай высшего или 1-го сорта Сахар	180	0,6 8	0,6 8	0,12 0,12	0,03 0,03	9,08 0,02 7,98	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				19,44	14,65	45,74	392
	Всего за день				105,21	120,8	135,69	2 050

Мед.сестра

(должность)


(подпись)


(ФИО)

Цена: 221-40