



Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ на 19.10.2026г.

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							
*ОМЛО210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза	9			0,2	0,04	0,99	5
	Кукуруза сахарная консервированная		14,57	9,47	0,21	0,04	1,06	
*НАПО382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Какао		0,7	0,7	0,29	0,21	0,45	
	Сахар		6	6			7,98	
	Молоко т.п.		100	100	32,37	41,34		
*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				26,14	35,48	16,22	488
	Второй завтрак							
*НАПО388	Напиток лимонный	180			0,14	0,02	7,72	32
	Лимон свежий		13,33	13,33	0,12	0,01	0,4	
	Сахар		8	8			7,98	
	Всего в Второй завтрак				0,14	0,02	7,72	32
	Обед							
*САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33			0,52	0,04	5,84	26
	Морковь		37,5	30	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
	Масло растительное		3	3			3	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	171/9			5,01	3,75	14,11	110
	Картофель		73,71	51,6	1,03	0,21	8,41	
	Морковь		10,5	8,4	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
	Курица		20	14,8	2,69	2,72	0,1	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	49			8,38	8,93	4,32	131
	Курица		53,98	39,94	7,27	7,35	0,28	
	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	
*ОВЦО139	Капуста белокочанная тушеная	110			2,92	4,17	8,65	84
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,62	0,09	4,23	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	

	Морковь		16,25	13	0,17	0,01	0,94	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
	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			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				19,38	17,33	58,11	465
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧН415	Кольцо с сахаром	60			10,11	14,34	40,5	331
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Сахар		8	8			7,98	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*КАША174	Каша ячневая молочная	150			3,99	7,66	11	129
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	ячневая крупа		10	10				
*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				14,99	22,14	69,63	537
	Всего за день				60,65	74,97	151,68	1 522

Мед.сестра

(должность)


(подпись)


(ФИО)

Цена: 146-12

Заведующий

/Замыслова Л.Н./

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 19.10.2026г.**

Сезон: осенний

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							
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза	9			0,2	0,04	0,99	5
	Кукуруза сахарная консервированная		14,57	9,47	0,21	0,04	1,06	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Батон		25	25				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				26,14	35,48	16,22	488
	Второй завтрак							
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,13	0,02	9,51	39
	Лимон свежий		16,67	16,67	0,15	0,02	0,5	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				0,13	0,02	9,51	39
	Обед							
*САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33			0,52	0,04	5,84	26
	Морковь		37,5	30	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
	Масло растительное		3	3		3		
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	185/15			6,9	5,1	17,51	143
	Картофель		75,71	53	1,06	0,21	8,64	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
	Курица		29,19	21,6	3,93	3,97	0,15	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	53			8,66	8,98	5,5	137
	Курица		53,98	39,94	7,27	7,35	0,28	
	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	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная	120			2,59	3,26	8,19	72
	Капуста белокочанная свежая		162,22	129,78	2,15	0,12	5,62	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	

	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
	Масло растительное		2	2		2		
*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			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				21,58	19,71	58,78	497
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧН415	Кольцо с сахаром	60			10,11	14,34	40,5	331
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Сахар		8	8			7,98	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*КАША174	Каша ячневая молочная	180			3,96	5,6	10,97	110
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Сахар		8	8			4,99	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	ячневая крупа		25	25				
*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				14,87	20,08	63,92	495
	Всего за день				62,72	75,29	148,43	1 519

Мед.сестра

(должность)


(подпись)


(ФИО)

Цена: 153-54