

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 21.10.2026г.

Сезон: осенний

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							
*ЯЙЦО209	Яйцо вареное	20			2,22	1,88	0,12	26
	Яйцо		20	20	2,36	2,14	0,13	
*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	
*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				14,25	19,37	38,64	385
	Второй завтрак							
*КОМП342	Компот из свежих яблок	180			0,06	0,06	10,51	43
	Яблоки		13,6	11,97	0,05	0,05	1,17	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				0,06	0,06	10,51	43
	Обед							
*САЛАТ67	Салат винегрет	45			0,84	2,9	3,87	45
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Горошек зеленый консервированный		13,66	8,88	0,28	0,02	0,58	
	Свекла		12,5	10	0,15	0,01	0,91	
	Картофель		11,43	8	0,16	0,03	1,3	
	Огурцы соленые		29,27	16,1	0,13	0,02	0,26	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б. со сметаной	165/9/6			4,57	4,74	12,88	112
	Картофель		77,14	54	1,08	0,22	8,8	
	Крупа пшенная		6	6	0,69	0,2	3,99	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,17	6,17	0,17	1,23	0,2	
*МЯСО283	Суфле из мяса	160			17,37	17,86	4,79	249
	Говядина на кости		89,12	65,95	12,27	10,55		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Масло растительное		2	2		2		
*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				25,37	25,94	46,91	521
	"Уплотненный"полдник							
*0000120	пряники	35			0,29		28,15	114
	Пряники		35,12	35,12	0,28		28,2	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	110			13,72	4,6	5,98	120
	Минтай		131,71	79,02	12,56	0,71		
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
*0000043	кабачковая икра	11			0,23	0,94	0,92	13
	Икра кабачковая		10,97	10,97	0,22	0,99	0,94	
*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				15,13	5,68	53,18	324
	Всего за день				54,81	51,05	149,24	1 273

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

 **Кузнецов О.А.**

Цена:218-09

Заведующий

Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 21.10.2026г.

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							
*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	
*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	25				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				11,24	16,29	35,57	333
	Второй завтрак							
*КОМП342	Компот из свежих яблок	180			0,06	0,06	10,51	43
	Яблоки		13,6	11,97	0,05	0,05	1,17	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				0,06	0,06	10,51	43
	Обед							
*САЛАТ67	Салат винегрет	55			0,86	2,9	3,91	45
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Горошек зеленый консервированный		13,66	8,88	0,21	0,01	0,44	
	Свекла		18,75	15	0,23	0,02	1,37	
	Картофель		14,29	10	0,2	0,04	1,63	
	Огурцы соленые		29,27	16,1	0,17	0,02	0,35	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б. со сметаной.	181/13/6			6,11	5,98	14,8	137
	Картофель		100	70	1,4	0,28	11,41	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сметана		6,17	6,17	0,17	1,23	0,2	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
*МЯСО283	Суфле из мяса	170			17,65	18,15	5,3	255
	Говядина на кости		89,12	65,95	12,27	10,55		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Масло растительное		2	2		2		
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сахар		9	9			12,97	
	Сухофрукты		11	11				

*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			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				26,58	29,19	41,78	535
	"Уплотненный"полдник							
*0000120	пряники	35			0,29		28,15	114
	Пряники		35,12	35,12	0,28		28,2	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	128			13,98	4,61	7,46	127
	Минтай		131,71	79,02	12,56	0,71		
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		23,81	20	0,28		1,82	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Морковь		37,5	30	0,39	0,03	2,16	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
*0000043	кабачковая икра	11			0,23	0,94	0,92	13
	Икра кабачковая		10,97	10,97	0,22	0,99	0,94	
*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				15,3	5,69	48,98	308
	Всего за день				53,18	51,23	136,84	1 219

Мед.сестра

(должность)


(подпись)

Гуремнова О.А.
(ФИО)

Цена: 221-48