

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 22.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0219	Сырники из творога со сметанным соусом	93/14			15,19	13,96	21,3	272
	Творог		77	73,15	12,22	6,58	1,46	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Сахар		8	8			7,98	
	Сметана		4	4	0,11	0,8	0,13	
*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				38,75	46,09	30,45	692
	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.	34			0,52	1,84	3,14	31
	Масло растительное		2	2		2		
	Картофель		14,29	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		13,6	8,84	0,19	0,03	0,97	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)	166/9/5			4,01	4,44	6,29	81
	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	
*МЯС0260	Гуляш из отварной говядины	42/25			10,73	10,81	3,87	156
	Говядина на кости		92,05	68,12	12,67	10,9		
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	

	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
*КАШ0171	Гречка отварная	90			0,04	4,12	0,05	37
	Крупа гречневая		32	32	3,78	0,99	18,63	
	Масло сливочное		2	2	0,01	0,78	0,01	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					7,26	29
	Сахар		8	8			7,98	
	апельсин		15,63	15,63				
*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			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				16,9	21,48	28,21	373
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60			3,84	5,9	21,99	156
	Мука пшеничная		30	30	2,06	0,22	13,78	
	Дрожжи		0,3	0,3				
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Картофель		46,43	32,5	1	0,2	8,15	
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46	
	Масло растительное		4	4		3		
	Сахар		1	1			1	
	Масло сливочное		1	1	0,02	2,34	0,03	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150			6,66	5,89	25,26	181
	Крупа пшеничная		10	10	2,88	0,33	15,7	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,16	0,97	7,26	38
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	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				11,46	12,9	57,88	393
	Всего за день				69,83	83,37	120,39	1 510

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

О.А. Терюмова

Цена: 192-44



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 22.10.2026г.**

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							
*ТВГ0219	Сырники из творога со сметанным соусом	115/14			18,94	15,85	23,57	313
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
	Яйцо		13	13	1,65	1,5	0,09	
	Сахар		10	10			9,98	
	Творог		104,18	98,97	16,53	8,91	1,98	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Сметана		4	4	0,11	0,8	0,13	
*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	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Батон		24,73	24,73				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				42,5	47,98	32,72	733
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5% жирности	93			2,43	2,61	3,46	47
	Кефир		98,46	93,54	2,62	2,99	3,84	
	Всего в Второй завтрак				2,43	2,61	3,46	47
	Обед							
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	46			0,74	2,75	4,83	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		13,6	8,84	0,19	0,04	0,99	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)	182/13/ 5			5,9	6,2	9,12	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	
*МЯС0260	Гуляш из отварной говядины	42/30			10,96	10,82	5,05	161
	Говядина на кости		92,05	68,12	12,67	10,9		
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	

	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*КАШ0171	Гречка отварная	100			0,02	2,22	0,03	20
	Крупа гречневая		40	40				
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	Сахар		9	9			8,98	
	апельсин		14,71	14,71				
*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				20,21	22,43	38,95	438
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60			3,84	5,9	21,99	156
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Картофель		46,43	32,5	0,65	0,13	5,3	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Масло растительное		4	4		4		
	Сахар		1	1			1	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180			6,69	5,92	25,31	181
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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				11,74	14,42	64,29	433
	Всего за день				76,88	87,44	139,42	1 651

Мед.сестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

О.А. Горюнова