

Заведующий

Замыслова Л.Н./



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 23.10.2026г.**

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)			Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	Каша рисовая молочная	150			5,3	7,83	24	188
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
*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				10,12	16,97	39,06	349
	Второй завтрак							
*КОМП342	Компот из свежих яблок	180			0,06	0,06	8,54	35
	Яблоки		16,67	14,67	0,06	0,06	1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
	Всего в Второй завтрак				0,06	0,06	8,54	35
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3			3	
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,56	0,43	0,03		0,02	
*СУП0119	Суп гороховый	180			8,09	4,21	23,06	162
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Горох		32,4	32,4	6,64	0,65	15,75	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Картофель		60	42	0,84	0,17	6,85	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	57			9,65	10,16	4,79	149
	Курица		54,49	40,32	7,34	7,42	0,28	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2			2	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*ГАР0310	картофельное пюре	100			2,08	2,23	13,02	80
	Картофель		117	81,9	1,64	0,33	13,35	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					13,62	54
	Сухофрукты		10	10			12,97	
	Сахар		8	8				
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	

*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,07 1,32	0,18 0,24	5,35 6,82	27
*1000000	Соль Соль	3	3	3				
	Всего в Обед				22,81	19,71	68,56	541
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	Батон с повидлом Батон Повидло	24/17	24 17,5	24 17,5	0,07 0,07		10,96 11,43	44
*ОМЛ0212	Рыба по-польски Масло сливочное Молоко ф.п. Яйцо Масло растительное Минтай	128	2 50 20 2 133,33	2 50 20 2 80	15,51 0,01 1,4 2,54 12,72	7,19 1,56 1,6 2,3 0,72	2,28 0,02 2,35 0,14	136
*НАП0375	Чай с сахаром Чай высшего или 1-го сорта Сахар	180	0,6 8	0,6 8	0,12	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				16,38	7,33	25,69	234
	Всего за день				49,37	44,07	141,85	1 159

Мед.сестра

(должность)


(подпись)


(ФИО)

Цена: 152-65

Заведующий

Замышлова Л.Н./



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 23.10.2026г.**

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							
*КАШ0174	Каша молочная рисовая	180			5,61	6,5	27,23	190
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
	Сахар		5	5			4,99	
*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	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Батон		25,68	25,68				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				10,43	15,64	42,29	351
	Второй завтрак							
*КОМП342	Компот из свежих яблок	180			0,06	0,06	10,36	42
	Яблоки		16,67	14,67	0,06	0,06	1,44	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				0,06	0,06	10,36	42
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	44			0,58	2,68	3,33	40
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Чеснок		0,56	0,43	0,03		0,02	
*СУП0119	Суп гороховый	200			8,09	4,21	23,06	162
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Картофель		45,71	32	0,64	0,13	5,22	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	63			9,47	9,8	5,78	149
	Курица		59,6	44,1	8,03	8,12	0,31	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*ГАР0310	картофельное пюре	120			2,42	2,29	15,71	93
	Картофель		133,33	93,33	1,87	0,37	15,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*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	22			0,39	0,07	1,94	10
	Хлеб ржаной		22	22	1,45	0,26	7,5	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				22,75	21,2	66,03	545
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	Батон с повидлом	25/17			0,07		10,4	42
	Батон		25,31	25,31				
	Повидло		17,5	17,5	0,07		11,43	
*ОМЛ0212	Рыба по-польски	137			15,77	7,47	2,71	141
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		60	60	1,68	1,92	2,82	
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Масло растительное		2	2		2		
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
*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				16,64	7,61	25,56	237
	Всего за день				49,88	44,51	144,24	1 175

Мед.сестра

(должность)


(подпись)


(ФИО)

Цена: 169-45