МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/ Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 27.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*СУП0120	**Молочная вермишель.**	**150**			**6,96**	**8,47**	**27,72**	**215**
	Молоко ф.п.		120	120	4,38	5	7,35	
	Макаронные изделия		20	20	2,6	0,28	17,43	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	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**	**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				**11,78**	**17,61**	**42,78**	**376**
	Второй завтрак							
*НАП0386	**Ряженка 2,5 %**	**142**			**2,68**	**5,02**	**3,55**	**70**
	Ряженка		150	142,5	4,28	8,55	5,84	
	Всего в Второй завтрак				**2,68**	**5,02**	**3,55**	**70**
	Обед							
*САЛ0045	**Салат витаминный.**	**30**			**0,92**	**2,88**	**3,39**	**43**
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,9	0,05	2,35	
	Морковь		7,5	6	0,07	0,01	0,37	
	Масло растительное		3	3		3		
	Сахар		1	1			1	
*БРЩ0082	**Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной**	**165/9/6**			**4,01**	**4,44**	**6,72**	**83**
	Свекла		30	24	0,36	0,02	2,18	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Картофель		20,57	14,4	0,29	0,06	2,35	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Капуста белокочанная свежая		27	21,6	0,39	0,02	1,02	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	**Плов из отварной говядины**	**160**			**13,69**	**13,41**	**34,64**	**314**
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Говядина на кости		98,26	72,71	13,52	11,63		
	Масло растительное		4	4		4		
*НАП0388	**Напиток лимонный**	**180**			**0,12**	**0,01**	**7,65**	**31**
	Лимон свежий		14,77	14,77	0,13	0,01	0,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*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				**20,34**	**21,01**	**60**	**510**
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	**Батон с повидлом**	**24/19**			**0,07**		**10,4**	**42**
	Батон		24	24				
	Повидло		19,38	19,38	0,08		12,66	
*РЫБ0240	**Фрикадельки рыбные**	**92**			**12,48**	**1,27**	**4,44**	**79**
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Молоко ф.п.		5	5	0,14	0,16	0,24	
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
*ГАР0312	**картофельное пюре**	**60**			**2,29**	**2,3**	**15,28**	**91**
	Картофель		72,86	51	1,02	0,2	8,31	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
*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				**16,05**	**6,17**	**47,11**	**308**
	Всего за день				**50,85**	**49,81**	**153,44**	**1 264**

Мед.сестра (должность) (подпись) Горюнова (ФИО)

Цена: 197-52

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 27.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*СУП0120	**Молочная вермишель.**	**180**			**6,96**	**8,47**	**27,72**	**215**
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
*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		25,28	25,28				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**11,78**	**17,61**	**42,78**	**376**
	Второй завтрак							
*НАП0386	**Ряженка2.5%(гр.3,4,5,6,7,8,9,10,11)**	**96**			**2,61**	**4,89**	**3,46**	**68**
	Ряженка		101,09	96,04	2,88	5,76	3,94	
*0000090	**Яблоко (гр 1,2)**	**125**			**0,2**	**0,2**	**4,78**	**22**
	Яблоки		142,86	125,71	0,5	0,5	12,32	
	Всего в Второй завтрак				**2,81**	**5,09**	**8,24**	**90**
	Обед							
*САЛ0045	**Салат витаминный.**	**56**			**0,92**	**2,88**	**3,39**	**43**
	Капуста белокочанная свежая		50	40	0,72	0,04	1,88	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Масло растительное		4	4		4		
	Сахар		2	2			2	
*БРЩ0082	**Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной**	**181/13/6**			**5,94**	**6,25**	**9,26**	**117**
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Картофель		28,57	20	0,4	0,08	3,26	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
*МЯС0244	**Плов из отварной говядины**	**180**			**14,35**	**14,19**	**41,15**	**350**
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Говядина на кости		98,26	72,71	13,52	11,63		
	Масло растительное		4	4		4		
*НАП0388	**Напиток лимонный**	**180**			**0,12**	**0,01**	**9,47**	**38**
	Лимон свежий		14,77	14,77	0,13	0,01	0,44	

							9,98	
	Сахар		10	10				
*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				**23,92**	**23,77**	**75,02**	**609**
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	**Батон с повидлом**	**25/19**			**0,07**		**10,4**	**42**
	Батон		25,18	25,18				
	Повидло		19,38	19,38	0,08		12,66	
*РЫБ0240	**Фрикадельки рыбные**	**96**			**13,29**	**1,33**	**4,72**	**84**
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Молоко ф.п.		6	6	0,17	0,19	0,28	
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
*ГАР0310	**картофельное пюре**	**80**			**2,08**	**2,91**	**12,93**	**86**
	Картофель		82,86	58	1,16	0,23	9,45	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*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				**16,65**	**6,84**	**45,04**	**308**
	Всего за день				**55,16**	**53,31**	**171,08**	**1 383**

Мед.сестра (должность) (подпись) Горлачева О.А. (ФИО)

Цена: 216-55