УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____
/Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 28.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0175	**Каша молочная "Дружба".**	**150**			**6,21**	**7,21**	**24,35**	**187**
	Крупа рисовая		5	5	0,7	0,1	7,14	
	Крупа пшенная		5	5	1,15	0,33	6,65	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Молоко ф.п.		100	100	4,74	5,42	7,95	
*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				**29,77**	**39,34**	**33,5**	**607**
	Второй завтрак							
*КОМП342	**Компот из свежих яблок**	**180**			**0,1**	**0,1**	**9,75**	**40**
	Яблоки		15,15	13,33	0,05	0,05	1,31	
	Сахар		8	8			7,98	
	Всего в Второй завтрак				**0,1**	**0,1**	**9,75**	**40**
	Обед							
*САЛ0050	**Салат из свеклы с чесноком**	**33**			**0,45**	**2,67**	**2,51**	**36**
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,67	0,52	0,03		0,03	
*ЩИ00088	**Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)**	**166/9/5**			**4,01**	**4,47**	**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		5,5	5,5	0,15	1,1	0,18	
*МЯС0259	**Жаркое по-домашнему из говядины**	**180**			**12,01**	**13,09**	**17,82**	**237**
	Говядина на кости		108,56	80,33	14,94	12,85		
	Картофель		157,14	110	2,2	0,44	17,93	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Масло растительное		4	4		4		
*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				**19,06**	**20,67**	**51,99**	**469**
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	**Сухарики сливочные**	**25**			**0,03**	**2,75**	**4,58**	**43**
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		5	5			4,99	
	Батон		24	24				
*ТВГ0218	**Вареники ленивые со сметанным соусом.**	**106/14**			**14,16**	**9,84**	**18,79**	**220**
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Творог		77	73,15	12,22	6,58	1,46	
	Сметана		6,67	6,67	0,19	1,33	0,21	
	Мука пшеничная		8	8	0,82	0,09	5,51	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
	Сахар		8	8			7,98	
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
*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				**15,08**	**12,73**	**41,5**	**340**
	Всего за день				**64,01**	**72,84**	**136,74**	**1 456**

Мед.сестра Горюнова О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 203-99

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 28.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0175	**Каша молочная "Дружба".**	**180**			**42,01**	**50,14**	**21,95**	**707**
	Крупа рисовая		15	15	1,4	0,2	14,28	
	Крупа пшенная		15	15	0,83	0,24	4,82	
	Молоко ф.п.		130	130	42,44	54,2		
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
*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**	**25/6**			**0,04**	**4,12**	**0,05**	**37**
	Батон		25,79	25,79				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**65,57**	**82,27**	**31,1**	**1 127**
	Второй завтрак							
*КОМП342	**Компот из свежих яблок (гр.1,2,3,7,8,9,10,11)**	**180**			**0,07**	**0,07**	**10,65**	**43**
	Яблоки		18,18	16	0,06	0,06	1,57	
	Сахар		10	10			9,98	
*0000090	**Яблоко (гр.4,5,6)**	**125**			**0,2**	**0,2**	**4,78**	**22**
	Яблоки		142,86	125,71	0,5	0,5	12,32	
	Всего в Второй завтрак				**0,27**	**0,27**	**15,43**	**65**
	Обед							
*САЛ0050	**Салат из свеклы с чесноком**	**44**			**0,6**	**2,68**	**3,35**	**40**
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Чеснок		0,83	0,65	0,04		0,03	
*ЩИ00088	**Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)**	**182/13/5**			**5,9**	**6,23**	**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		5,5	5,5	0,15	1,1	0,18	
*МЯС0259	**Жаркое по-домашнему из говядины**	**180**			**12,01**	**13,09**	**17,82**	**237**
	Говядина на кости		108,56	80,33	14,94	12,85		
	Картофель		157,14	110	2,2	0,44	17,93	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Масло растительное		4	4		4		
*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**			**0,34**	**0,06**	**1,69**	**9**
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	**Соль**	**6**						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				**20,65**	**24,21**	**48,19**	**493**
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	**Сухарики сливочные**	**35**			**0,04**	**3,43**	**7,31**	**60**
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			7,98	
	Батон		25,34	25,34				
*ТВГ0218	**Вареники ленивые со сметанным соусом.**	**139/14**			**18,24**	**10,89**	**25,94**	**275**
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Творог		103,16	98	16,37	8,82	1,96	
	Сметана		6,67	6,67	0,19	1,33	0,21	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
	Крупа манная		14	14	1,44	0,14	9,48	
	Сахар		10	10			9,98	
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
*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				**19,08**	**14,46**	**45,7**	**389**
	Всего за день				**105,57**	**121,21**	**140,42**	**2 074**

Мед.сестра Горлачева О.А

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 221-03