МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 29.10.2026г.

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	
*КАШ0181	**Каша жидкая молочная манная с маслом**	**150**			**41,85**	**49,93**	**16,89**	**684**
	Крупа манная		10	10	2,06	0,2	13,54	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		100	100	42,44	54,2		
	Масло сливочное		2	2	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				**48,89**	**60,95**	**32,07**	**871**
	Второй завтрак							
*0000090	**Яблоко**	**128**			**0,48**	**0,47**	**11,21**	**51**
	Яблоки		145,83	128,33	0,51	0,51	12,58	
	Всего в Второй завтрак				**0,48**	**0,47**	**11,21**	**51**
	Обед							
*САЛ0039	**Салат картофельный с кукурузой и морковью.**	**35**			**0,49**	**1,83**	**3,02**	**31**
	Масло растительное		2	2		2		
	Картофель		14,29	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		14,42	9,38	0,21	0,04	1,05	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*РАС0096	**Рассольник на м.к.б.со сметаной**	**165/9/6**			**4,24**	**3,82**	**10,1**	**92**
	Крупа перловая		4,8	4,8	0,45	0,05	3,19	
	Картофель		51,43	36	0,72	0,14	5,87	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Огурцы соленые		29,56	16,25	0,13	0,02	0,26	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Сметана		5,91	5,91	0,17	1,18	0,19	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
*МЯС0268	**Котлеты из говядины**	**78**			**10,91**	**9,99**	**4,06**	**150**
	Говядина на кости		91,64	67,81	12,61	10,85		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*ГАР0309	**Вермишель отварная**	**80**			**4,15**	**3,84**	**26,68**	**158**

	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Макаронные изделия		40	40	4,16	0,44	27,88	
*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				**22,38**	**19,92**	**69,23**	**546**
	"Уплотненный"полдник							
*0000120	**пряники**	**34**			**0,26**		**25,66**	**104**
	Пряники		33,94	33,94	0,27		27,25	
*РЫБА239	**тефтели рыбные с соусом томатным**	**85/20**			**12,13**	**3,34**	**9,15**	**115**
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Масло растительное		3	3		3		
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Крупа рисовая		8	8	0,56	0,08	5,71	
*КОМП342	**Напиток из вишни.**	**180**			**0,06**	**0,04**	**8,91**	**36**
	Сахар		8	8			7,98	
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
*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				**13,25**	**3,52**	**47,09**	**273**
	Всего за день				**85**	**84,86**	**159,6**	**1 741**

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

Цена: 194-88

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 29.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0181	**Каша жидкая молочная манная с маслом**	**180**			**36,3**	**45,04**	**16,88**	**618**
	Крупа манная		25	25	2,06	0,2	13,54	
	Молоко ф.п.		130	130	36,14	46,15		
	Сахар		5	5			4,99	
	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		25,89	25,89				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**41,12**	**54,18**	**31,94**	**779**
	Второй завтрак							
*НАП0386	**Кефир 2,5%(гр.1,2,3,4,5,6,7,8,11)**	**96**			**2,46**	**2,63**	**3,49**	**48**
	Кефир		101,49	96,42	2,7	3,09	3,95	
*0000090	**Яблоко (гр.9,10)**	**128**			**0,48**	**0,47**	**11,21**	**51**
	Яблоки		145,83	128,33	0,51	0,51	12,58	
	Всего в Второй завтрак				**2,94**	**3,1**	**14,7**	**99**
	Обед							
*САЛ0041	**Салат картофельный с кукурузой и морковью.**	**47**			**0,74**	**2,76**	**4,85**	**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		14,42	9,38	0,21	0,04	1,05	
*РАС0096	**Рассольник на м.к.б.со сметаной**	**181/13/6**			**5,68**	**5,57**	**11,13**	**117**
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
	Картофель		57,14	40	0,8	0,16	6,52	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Огурцы соленые		29,56	16,26	0,13	0,02	0,26	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,91	5,91	0,17	1,18	0,19	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*МЯС0268	**Котлеты из говядины**	**83**			**11,19**	**10,03**	**5,23**	**156**
	Говядина на кости		91,64	67,81	12,61	10,85		
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
*ГАР0309	**Вермишель отварная**	**100**			**4,15**	**3,84**	**26,68**	**158**

	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*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**			**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				**24,67**	**24,53**	**69,63**	**597**
	"Уплотненный"полдник							
*0000120	**пряники**	**34**			**0,26**		**25,66**	**104**
	Пряники		33,94	33,94	0,27		27,25	
*РЫБА239	**тефтели рыбные с соусом томатным**	**91/30**			**13,02**	**3,4**	**12,33**	**132**
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
	Лук репчатый		19,05	16	0,22		1,46	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
	Морковь		20	16	0,21	0,02	1,15	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Крупа рисовая		10	10	0,7	0,1	7,14	
	Масло растительное		3	3		3		
*КОМП342	**Напиток из вишни**	**180**			**0,08**	**0,04**	**14,63**	**59**
	Вишня		9	9	0,09	0,05	1,11	
	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				**14,16**	**3,58**	**55,99**	**313**
	Всего за день				**82,89**	**85,39**	**172,26**	**1 788**

Мед.сестра Горлачева О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 202-64