МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 30.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0222	**Пудинг из творога со сметанным соусом**	**100/12**			**14,57**	**11,66**	**14,69**	**222**
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
	Сахар		8	8			7,98	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		77	73,15	12,22	6,58	1,46	
*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				**38,13**	**43,79**	**23,84**	**642**
	Второй завтрак							
*КОМП342	**Компот из свежих яблок**	**180**			**0,05**	**0,05**	**8,34**	**34**
	Яблоки		13,64	12	0,05	0,05	1,18	
	Сахар		8	8			7,98	
	Всего в Второй завтрак				**0,05**	**0,05**	**8,34**	**34**
	Обед							
*САЛ0018	**Салат из свеклы с растительным маслом**	**33**			**0,61**	**2,68**	**5,11**	**47**
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0097	**Суп харчо на м./к.б.**	**171/9**			**4,2**	**3**	**12,17**	**92**
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Томатное пюре		4,8	4,8	0,17		0,57	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Картофель		70,29	49,2	0,98	0,2	8,02	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Чеснок		0,49	0,38	0,02		0,02	
*ПТИЦ294	**Кнели куриные**	**49**			**9,39**	**9,88**	**4,36**	**144**
	Курица		54,49	40,32	7,34	7,42	0,28	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*ГАР0310	**картофельное пюре**	**100**			**2,08**	**2,23**	**13,02**	**80**
	Картофель		114,29	80	1,6	0,32	13,04	
	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**					**11,8**	**47**
	Сахар		10	10			9,98	
	Сухофрукты		15	15				
*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				**18,87**	**18,23**	**58,21**	**471**
	"Уплотненный"полдник							
*ВЫП0415	**Кух**	**60**			**5,2**	**6,34**	**35,5**	**220**
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
*ОВОЩ143	**Овощи тушеные**	**150**			**2,94**	**4,61**	**14,05**	**109**
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		8,75	7	0,09	0,01	0,5	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,62	0,09	4,23	
	Картофель		86	60,2	1,2	0,24	9,81	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*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				**9,03**	**11,09**	**67,68**	**406**
	Всего за день				**66,08**	**73,16**	**158,07**	**1 553**

Мед.сестра Горлачева О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 181-13

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____
/Замыслова Л.Н./

МБДОУ «Детский сад № 463» г.о. Самара

Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 30.10.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0222	**Пудинг из творога со сметанным соусом**	**132/14**			**18,79**	**13,86**	**18,6**	**274**
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Сахар		10	10			9,98	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		103,71	98,53	16,45	8,87	1,97	
*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		24,19	24,19				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**42,35**	**45,99**	**27,75**	**694**
	Второй завтрак							
*0000090	**Яблоко (гр.7,11)**	**114**			**0,48**	**0,48**	**11,45**	**52**
	Яблоки		130	114,4	0,46	0,46	11,21	
*КОМП342	**Компот из свежих яблок (гр.1,2,3,4,5,6,8,9,10)**	**180**			**0,05**	**0,05**	**10,16**	**41**
	Яблоки		13,64	12	0,05	0,05	1,18	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				**0,53**	**0,53**	**21,61**	**93**
	Обед							
*САЛ0050	**Салат из свеклы с р.м.**	**42**			**0,56**	**1,8**	**3,31**	**32**
	Масло растительное		2	2		2		
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
*СУП0097	**Суп харчо на м./к.б.**	**186/14**			**5,25**	**4,53**	**11,88**	**109**
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Картофель		64,29	45	0,9	0,18	7,34	
	Говядина на кости		30,57	22,62	4,21	3,62		
	Чеснок		0,44	0,35	0,02		0,02	
*ПТИЦ294	**Кнели куриные**	**56**			**9,01**	**9,32**	**5,51**	**142**
	Курица		61,14	45,25	8,23	8,33	0,32	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*ГАР0310	**картофельное пюре**	**130**			**2,64**	**2,33**	**17,49**	**102**
	Картофель		160	112	2,24	0,45	18,26	

	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**	**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				**20,37**	**20,31**	**59,93**	**504**
	"Уплотненный"полдник							
*ВЫП0415	**Кух**	**60**			**5,2**	**6,34**	**35,5**	**220**
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
*ОВОЩ143	**Овощи тушеные**	**180**			**3,52**	**5,41**	**17,41**	**132**
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Капуста белокочанная свежая		125	100	1,8	0,1	4,7	
	Картофель		104	72,8	1,46	0,29	11,87	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
*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				**9,52**	**11,89**	**65,36**	**406**
	Всего за день				**72,77**	**78,72**	**174,65**	**1 697**

Мед.сестра Горюнова О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 200-69