МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 10.11.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВОР223	**Запеканка из творога со сметаным соусом.**	**110/14**			**14,54**	**10,83**	**14,65**	**214**
	Творог		90	85,5	14,28	7,7	1,71	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сметана		6	6	0,17	1,2	0,19	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*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				**38,1**	**42,96**	**23,8**	**634**
	Второй завтрак							
*НАП0386	**Ряженка 2.5 %**	**142**			**4,06**	**7,61**	**5,38**	**106**
	Ряженка		150	142,5	4,28	8,55	5,84	
	Всего в Второй завтрак				**4,06**	**7,61**	**5,38**	**106**
	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	
*БРЩ0083	**Свекольник на м.к.б со сметаной**	**167/8/5**			**4,07**	**3,78**	**9,06**	**87**
	Свекла		31,25	25	0,38	0,03	2,28	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Картофель		51,43	36	0,72	0,14	5,87	
	Сметана		5,06	5,06	0,14	1,01	0,16	
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
*МЯС0267	**Шницель из говядины.**	**85**			**14,72**	**13,04**	**4,09**	**193**
	Говядина на кости		102	75,48	14,04	12,08		
	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		10	8,4	0,12		0,76	
*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				**26,45**	**23,98**	**68,59**	**596**
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0440	**Плетенка с сахаром**	**60**			**4,96**	**5,39**	**35,06**	**209**
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Сахар		10	10			9,98	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Масло растительное		3	3		3		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
*БОБ0199	**гороховое пюре**	**150**			**12,6**	**6,03**	**28,56**	**219**
	Горох		48	48	13,23	1,29	31,35	
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Масло растительное		3	3		2		
*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				**18,42**	**11,6**	**75,9**	**482**
	Всего за день				**87,03**	**86,15**	**173,67**	**1 818**

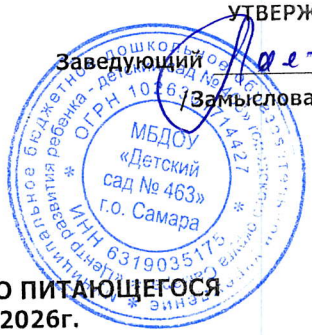
Мед.сестра Горлачева О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 191-32

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./



Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 10.11.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВОР223	**Запеканка из творога со сметаным соусом.**	**145/18**			**18,88**	**13,78**	**18,59**	**274**
	Творог		119,84	113,85	19,01	10,25	2,28	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сметана		6	6	0,17	1,2	0,19	
	Сахар		10	10			9,98	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*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		24,97	24,97				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**42,44**	**45,91**	**27,74**	**694**
	Второй завтрак							
*0000090	**Яблоко (группы 3,8)**	**154**			**0,44**	**0,43**	**10,2**	**46**
	Яблоки		175	154	0,62	0,62	15,09	
*НАП0386	**Ряженка2.5%(гр.1,2,4,5,6,7,9,10,11)**	**117**			**2,71**	**5,07**	**3,59**	**71**
	Ряженка		123,53	117,35	3,52	7,04	4,81	
	Всего в Второй завтрак				**3,15**	**5,5**	**13,79**	**117**
	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	
*БРЩ0083	**Свекольник на м/кб со сметаной**	**182/13/5**			**5,94**	**5,93**	**12,68**	**128**
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Картофель		71,43	50	1	0,2	8,15	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Сметана		5,06	5,06	0,14	1,01	0,16	
*МЯС0267	**Шницель из говядины.**	**91**			**14,98**	**13,09**	**5,23**	**199**
	Говядина на кости		104,9	77,63	14,44	12,42		
	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**	**90**			**3,92**	**1,76**	**25,39**	**133**

	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Макаронные изделия		30	30	3,12	0,33	20,91	
*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				**28,67**	**25,99**	**68,43**	**622**
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0415	**Плетенка с сахаром**	**60**			**4,79**	**6,12**	**34,85**	**214**
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Сахар		8	8			7,98	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Масло растительное		4	4		4		
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*БОБ0199	**гороховое пюре**	**170**			**16,2**	**5,49**	**37,16**	**263**
	Горох		84	84	17,22	1,68	40,82	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	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				**21,87**	**11,79**	**90,01**	**554**
	Всего за день				**96,13**	**89,19**	**199,97**	**1 987**

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

Цена: 211-45