МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

МБДОУ «Детский сад № 463» г.о. Самара ИНН 6319035175

Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 12.11.2026г.

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0219	**Сырники из творога с соусом сметанным**	**100/13**			**14,81**	**12,21**	**18,83**	**244**
	Творог		90	85,5	14,28	7,7	1,71	
	Мука пшеничная		8	8	0,82	0,09	5,51	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
	Сахар		8	8			7,98	
	Сметана		6,32	6,32	0,18	1,26	0,2	
*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				**38,37**	**44,34**	**27,98**	**664**
	Второй завтрак							
*НАП0386	**Кефир 2,5 % жирности**	**142**			**2,72**	**2,9**	**3,85**	**52**
	Кефир		150	142,5	3,99	4,56	5,84	
	Всего в Второй завтрак				**2,72**	**2,9**	**3,85**	**52**
	Обед							
*САЛ0039	**Салат картофельный с кукурузой и морковью.**	**35**			**0,5**	**1,84**	**3,07**	**31**
	Масло растительное		2	2		2		
	Картофель		14,29	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		14,32	9,3	0,2	0,04	1,04	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*ЩИ00088	**Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)**	**166/9/5**			**4,02**	**4,55**	**6,31**	**82**
	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		5,26	5,26	0,15	1,05	0,17	
*МЯС0260	**Гуляш из отварной говядины**	**45/25**			**12,56**	**12,28**	**3,87**	**176**
	Говядина на кости		98,74	73,06	13,59	11,69		
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	

	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
*КАШ0171	**Гречка отварная**	**80**			**0,04**	**4,12**	**0,05**	**37**
	Крупа гречневая		30	30	3,78	0,99	18,63	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
*НАП0388	**Напиток апельсиновый**	**180**					**7,26**	**29**
	Сахар		8	8			7,98	
	апельсин		15,22	15,22				
*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				**18,72**	**23,06**	**28,16**	**394**
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0406	**Пирожок с картофелем**	**60**			**3,84**	**5,9**	**21,99**	**156**
	Мука пшеничная		30	30	2,06	0,22	13,78	
	Дрожжи		0,3	0,3				
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Картофель		46,43	32,5	1	0,2	8,15	
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46	
	Масло растительное		4	4		3		
	Сахар		1	1			1	
	Масло сливочное		1	1	0,02	2,34	0,03	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*КАШ0173	**Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром**	**150**			**6,66**	**5,89**	**25,26**	**181**
	Крупа пшеничная		10	10	2,88	0,33	15,7	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
*НАП0388	**Напиток из плодов шиповника**	**180**			**0,16**	**0,97**	**7,26**	**38**
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	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				**11,46**	**12,9**	**57,88**	**393**
	Всего за день				**71,27**	**83,2**	**117,87**	**1 503**

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

Цена: 193-25

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

МБДОУ «Детский сад № 463» г.о. Самара

Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 12.11.2026г.

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0219	**Сырники из творога с соусом сметанным**	**129/15**			**18,93**	**14,82**	**23,58**	**303**
	Творог		120	114	19,04	10,26	2,28	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Сахар		10	10			9,98	
	Сметана		6,32	6,32	0,18	1,26	0,2	
*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		25,64	25,64				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**42,49**	**46,95**	**32,73**	**723**
	Второй завтрак							
*НАП0386	**Кефир 2,5% жирности**	**92**			**2,54**	**2,72**	**3,59**	**49**
	Кефир		97,22	92,36	2,59	2,96	3,79	
	Всего в Второй завтрак				**2,54**	**2,72**	**3,59**	**49**
	Обед							
*САЛ0041	**Салат картофельный с кукурузой и морковью.**	**47**			**0,75**	**2,76**	**4,88**	**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		14,32	9,3	0,2	0,04	1,04	
*ЩИ00088	**Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной.(мясо вар.)**	**182/13/5**			**5,91**	**6,31**	**9,14**	**117**
	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		5,26	5,26	0,15	1,05	0,17	
*МЯС0260	**Гуляш из отварной говядины**	**45/30**			**12,78**	**12,29**	**5,05**	**182**
	Говядина на кости		98,74	73,06	13,59	11,69		
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	

	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
*КАШ0171	**Гречка отварная**	**110**			**0,02**	**2,22**	**0,03**	**20**
	Крупа гречневая		43	43	5,42	1,42	26,7	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*НАП0388	**Напиток апельсиновый**	**180**					**8,17**	**33**
	Сахар		9	9			8,98	
	апельсин		15,24	15,24				
*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				**22,05**	**24,02**	**39,02**	**460**
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0406	**Пирожок с картофелем**	**60**			**3,84**	**5,9**	**21,99**	**156**
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Картофель		46,43	32,5	0,65	0,13	5,3	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Масло растительное		4	4		4		
	Сахар		1	1			1	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*КАШ0173	**Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром**	**180**			**6,69**	**5,92**	**25,31**	**181**
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*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				**11,74**	**14,42**	**64,29**	**433**
	Всего за день				**78,82**	**88,11**	**139,63**	**1 665**

Мед.сестра Горюнова О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 219-52