МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 13.11.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	**Каша рисовая молочная**	**150**			**5,3**	**7,83**	**24**	**188**
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
*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				**10,12**	**16,97**	**39,06**	**349**
	Второй завтрак							
*КОМП342	**Компот из свежих яблок**	**180**			**0,06**	**0,06**	**8,54**	**35**
	Яблоки		16,67	14,67	0,06	0,06	1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
	Всего в Второй завтрак				**0,06**	**0,06**	**8,54**	**35**
	Обед							
*САЛ0050	**Салат из свеклы с чесноком**	**33**			**0,44**	**2,67**	**2,5**	**36**
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,56	0,43	0,03		0,02	
*СУП0119	**Суп гороховый**	**180**			**8,09**	**4,21**	**23,06**	**162**
	Лук репчатый		8,57	7,2	0,1		0,66	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Горох		32,4	32,4	6,64	0,65	15,75	
	Морковь		9	7,2	0,09	0,01	0,52	
	Картофель		60	42	0,84	0,17	6,85	
*ПТИЦ294	**Котлеты куриные**	**50**			**8,54**	**9,12**	**4,74**	**135**
	Курица		39,89	29,52	5,37	5,43	0,21	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*ГАР0310	**картофельное пюре**	**120**			**2,28**	**2,26**	**14,67**	**88**
	Картофель		132,86	93	1,86	0,37	15,16	
	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**					**13,62**	**54**
	Сухофрукты		10	10			12,97	
	Сахар		8	8				
*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**			**1,07**	**0,18**	**5,35**	**27**
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	**Соль**	**3**						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				**21,9**	**18,7**	**70,16**	**535**
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	**Батон с повидлом**	**24/17**			**0,07**		**10,96**	**44**
	Батон		24	24				
	Повидло		17,5	17,5	0,07		11,43	
*ОМЛ0212	**Рыба по-польски**	**128**			**15,51**	**7,19**	**2,28**	**136**
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		50	50	1,4	1,6	2,35	
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Масло растительное		2	2		2		
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
*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				**16,38**	**7,33**	**25,69**	**234**
	Всего за день				**48,46**	**43,06**	**143,45**	**1 153**

Мед.сестра Бурмистрова О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 152-32

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 13.11.2026г.

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							
*КАШ0174	**Каша молочная рисовая**	**180**			**5,61**	**6,5**	**27,23**	**190**
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
	Сахар		5	5			4,99	
*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**	**25/6**			**0,04**	**4,12**	**0,05**	**37**
	Батон		25,68	25,68				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**10,43**	**15,64**	**42,29**	**351**
	Второй завтрак							
*КОМП342	**Компот из свежих яблок**	**180**			**0,06**	**0,06**	**10,36**	**42**
	Яблоки		16,67	14,67	0,06	0,06	1,44	
	Сахар		10	10			9,98	
	Всего в Второй завтрак				**0,06**	**0,06**	**10,36**	**42**
	Обед							
*САЛ0050	**Салат из свеклы с чесноком**	**44**			**0,58**	**2,68**	**3,33**	**40**
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Чеснок		0,56	0,43	0,03		0,02	
*СУП0119	**Суп гороховый**	**200**			**8,09**	**4,21**	**23,06**	**162**
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Картофель		45,71	32	0,64	0,13	5,22	
*ПТИЦ294	**Котлеты куриные**	**54**			**7,24**	**7,69**	**5,7**	**121**
	Курица		43,42	32,13	5,85	5,91	0,22	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*ГАР0310	**картофельное пюре**	**130**			**2,74**	**2,35**	**18,23**	**105**
	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**	**22**			**0,39**	**0,07**	**1,94**	**10**
	Хлеб ржаной		22	22	1,45	0,26	7,5	
*1000000	**Соль**	**6**						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				**20,84**	**19,15**	**68,47**	**529**
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	**Батон с повидлом**	**25/17**			**0,07**		**10,4**	**42**
	Батон		25,34	25,34				
	Повидло		17,5	17,5	0,07		11,43	
*ОМЛ0212	**Рыба по-польски**	**137**			**15,77**	**7,47**	**2,71**	**141**
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Молоко ф.п.		60	60	1,68	1,92	2,82	
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Масло растительное		2	2		2		
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
*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				**16,64**	**7,61**	**25,56**	**237**
	Всего за день				**47,97**	**42,46**	**146,68**	**1 159**

Мед.сестра Брюхова О.А.

(должность) (подпись) (ФИО)

Цена: 169-45