МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
/Замыслова Л.Н./

МБДОУ «Детский сад № 463» г.о. Самара

Сезон: осенний

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 16.11.2026г.

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							
*КАШ0171	**Каша жидкая пшенная с маслом.**	**150**			**6,64**	**7,46**	**23,64**	**188**
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Молоко т.п.		100	100	4,81	5,5	8,08	
	Крупа пшенная		15	15	2,23	0,64	12,88	
	Сахар		5	5			4,99	
*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 т.п.		100	100	24,9	31,8		
*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				**30,2**	**39,59**	**32,79**	**608**
	Второй завтрак							
*НАП0388	**Напиток апельсиновый**	**180**					**7,26**	**29**
	Сахар		8	8			7,98	
	апельсин		16,67	16,67				
	Всего в Второй завтрак						**7,26**	**29**
	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	
*СУП0113	**Суп с домашней лапшой на курином бульоне**	**171/9**			**4,75**	**4,36**	**12,89**	**110**
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Мука пшеничная		9,6	9,6	0,99	0,11	6,61	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Картофель		60	42	0,84	0,17	6,85	
	Курица		19,46	14,4	2,62	2,65	0,1	
*ПТИ0299	**Суфле из кур**	**147**			**14,13**	**17,12**	**4,88**	**230**
	Курица		39,89	29,52	5,37	5,43	0,21	
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Масло растительное		3	3		3		
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
*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				**22,35**	**24,8**	**46,35**	**497**
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0396	**Блины со сметанным соусом.**	**75/10**			**5,53**	**8,68**	**31,75**	**227**
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Молоко ф.п.		55	55	1,54	1,76	2,59	
	Сметана		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Сахар		8	8			7,98	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*0000072	**Картофель запеченный**	**150**			**2,66**	**5,23**	**20,77**	**141**
	Масло растительное		5	5		5		
	Картофель		200	140	2,8	0,56	22,82	
*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				**9,08**	**14,05**	**70,65**	**445**
	Всего за день				**61,63**	**78,44**	**157,05**	**1 579**

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

Цена: 145-88

МБДОУ "д/с №463"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____
/Замыслова Л.Н./

Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 16.11.2026г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0171	**Каша жидкая пшенная с маслом.**	**180**			**32,9**	**38,19**	**19,69**	**554**
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Крупа пшенная		25	25	2,88	0,83	16,63	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко т.п.		132,56	132,56	33,01	42,15		
*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 т.п.		100	100	24,9	31,8		
*0000001	**БУТЕРБРОД С МАСЛОМ**	**25/6**			**0,04**	**4,12**	**0,05**	**37**
	Батон		25,62	25,62				
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				**56,46**	**70,32**	**28,84**	**974**
	Второй завтрак							
*НАП0388	**Напиток апельсиновый**	**180**					**8,17**	**33**
	Сахар		9	9			8,98	
	апельсин		17,39	17,39				
	Всего в Второй завтрак						**8,17**	**33**
	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	
*СУП0113	**Суп с домашней лапшой на курином бульоне**	**186/14**			**1,97**	**3,28**	**9,38**	**75**
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Мука пшеничная		12,5	12,5	1,29	0,14	8,61	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Картофель		28,57	20	0,4	0,08	3,26	
	Курица		29,19	21,6	3,93	3,97	0,15	
*ПТИ0299	**Суфле из кур**	**158**			**12,68**	**16,61**	**5,57**	**223**
	Курица		39,89	29,52	5,37	5,43	0,21	
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		4	4		4		
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
*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				**18,48**	**25,1**	**40,08**	**460**
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0396	**Блины со сметанным соусом.**	**89/13**			**5,53**	**8,68**	**33,57**	**234**
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Молоко ф.п.		55	55	1,54	1,76	2,59	
	Сметана		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Сахар		10	10			9,98	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*0000072	**Картофель запеченный**	**170**			**2,91**	**4,33**	**22,7**	**141**
	Масло растительное		4	4		4		
	Картофель		257,14	180	3,6	0,72	29,34	
*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				**9,24**	**13,15**	**68,72**	**429**
	Всего за день				**84,18**	**108,57**	**145,81**	**1 896**

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

Цена: 146-25