

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 332» г.д. Самара

Е.Г. Грибанова
с 01.03.2023г.
по 31.05.2023г.



Примерное

Циклическое меню на 10 дней для организации питания

детей от 1 до 3 лет в МБДОУ

(разработано на основании Сборника технических нормативов-сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:Дели принт,2012.-584с.),СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Срок меню 2023

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: ЮМ (до 3-х лет)

Дата:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|-------------------------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | 4,65 | 7,28 | 19,54 | 189 |
| *0168я | Каша манная молочная | 150 | | | 1,95 | 0,19 | 12,75 | |
| | Крупа манная | | 19 | 19 | 0,04 | 4,68 | 0,06 | |
| | Масло сливочное | | 6 | 6 | | | 3,85 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | 2,97 | 3,4 | 5 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 2,44 | 2,69 | 18,34 | 120 |
| *000624я | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | | | 0,75 | 0,77 | 0,81 | |
| | Кофейный напиток | | 5 | 5 | 2,59 | 3,06 | 20,16 | |
| | Молоко сгущенное | | 35 | 35 | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| *00001/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 8,64 | 14,18 | 48,13 | 394 |
| | Всего в Завтрак | | | | | | | |
| | Второй завтрак | | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| *03991я | Сок фруктовый | 100 | | | 0,4 | | 11,3 | |
| | Сок фруктовый | | 100 | 100 | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Всего в Второй завтрак | | | | | | | |
| | Обед | | | | 0,47 | 1,55 | 5,9 | 40 |
| *000038я | Салат из отварной свеклы с черносливом | 30 | | | 0,37 | 0,02 | 2,24 | |
| | Свекла | | 33 | 24 | 0,1 | | 2,45 | |
| | Чернослив | | 5 | 3 | | 1,2 | | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | 1,57 | 2,84 | 11,32 | 122 |
| *01092я | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | | | 0,92 | 0,18 | 7,47 | |
| | Картофель | | 55 | 40 | 0,43 | 0,05 | 2,91 | |
| | Макаронные изделия | | 4 | 4 | 0,11 | 0,01 | 0,6 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,76 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | | 1,67 | | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 18,4 | 16,88 | 30,59 | 348 |
| *000499я | Плов из птицы | 120 | | | 11,39 | 11,51 | 0,44 | |
| | Цыпленок | | 85 | 60 | 0,03 | 2,67 | 0,03 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,11 | 0,01 | 0,62 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,78 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,49 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 2,22 | 0,32 | 22,65 | |
| | Крупа рисовая | | 30 | 30 | | 1,71 | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | 0,04 | 0,01 | 9,34 | 37 |
| *00596я | Компот из свежемороженой смородины | 150 | | | 0,06 | 0,01 | 0,39 | |
| | Смородина черная | | 5 | 5 | | | 8,32 | |
| | Сахар | | 8 | 8 | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 24,7 | 21,94 | 80,36 | 663 |
| | Всего в Обед | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| *00055я | Плюшка "Ленивая" | 50 | | | 3,95 | 8,52 | 26,32 | 200 |
| | Мука пшеничная | | 30 | 30 | 3,17 | 0,34 | 21,17 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | | | 4,61 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,02 | 2,4 | 0,03 | |
| | Масло растительное | | 5 | 5 | | 5,38 | | |
| | Яйцо | | 4 | 4 | 0,39 | 0,35 | 0,02 | |
| | Дрожжи | | 1 | 1 | 0,15 | 0,03 | | |
| | Молоко | | 7 | 7 | 0,22 | 0,25 | 0,36 | |
| *00057я | Каша с молоком и сахаром | 180 | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| | Каша-порошок | | 3 | 3 | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 7,18 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 3,02 | 3,46 | 5,08 | |
| | Всего в Полдник | | | | 7,43 | 12,09 | 41,76 | 308 |
| | Ужин | | | | | | | |
| *000150я | Картофель в молоке | 130 | | | 3,33 | 5,07 | 18,18 | 141 |
| | Картофель | | 180 | 115 | 2,3 | 0,46 | 18,75 | |
| | Молоко | | 35 | 35 | 0,98 | 1,12 | 1,65 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,02 | 2,34 | 0,03 | |
| *000570я | Яблоки | 100 | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Яблоки | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | |
| *006161я | Чай с сахаром | 180 | | | | | 8,53 | 35 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 1,5 | 1,5 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,29 | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | 5,43 | 5,79 | 43,91 | 262 |
| | Хлеб за день | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | 46,58 | 54 | 224,44 | 1 672 |
| | Всего за день | | | | | | | |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Срок меню 300

Место: 2-й кабинет № 1, кабинет отделе

Коллектив: Юрид. (30 чел.)

Дата:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| *Ф00025я | Суп молочный с перловой крупой | 150 | | | 4,67 | 4,4 | 15,96 | 122 |
| | Молоко | | 100 | 100 | 2,88 | 3,29 | 4,83 | |
| | Крупа перловая | | 15 | 15 | 1,59 | 0,19 | 11,4 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | | | 4,28 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,03 | 3,34 | 0,04 | |
| *Ф00627я | Какао с молоком и сахаром | 180 | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| | Какао-порошок | | 3 | 3 | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 7,18 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 3,02 | 3,46 | 5,08 | |
| *Ф0001/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 9,7 | 12,18 | 41,65 | 315 |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| *Ф00570я | Яблоки | 100 | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Яблоки | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Обед | | | | | | | | |
| *Ф00072я | Икра овощная с чесноком | 30 | | | 0,39 | 1,24 | 2,15 | 22 |
| | Свекла | | 13,5 | 10 | 0,14 | 0,01 | 0,88 | |
| | Морковь | | 13,5 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | |
| | Лук репчатый | | 8,5 | 7 | 0,1 | | 0,65 | |
| | Чеснок | | 1 | 0,5 | 0,04 | | 0,03 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,08 | | 0,34 | |
| | Сахар | | 1 | 1 | | | 0,6 | |
| *081я | Суп гороховый | 150 | | | 3,94 | 2,77 | 14,44 | 142 |
| | Картофель | | 70 | 40 | 1 | 0,2 | 8,15 | |
| | Горох | | 12 | 12 | 2,57 | 0,25 | 6,07 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,76 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,11 | 0,01 | 0,6 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| *Ф00525я | Пюре картофельное | 70 | | | 1,71 | 2,27 | 9,25 | 96 |
| | Картофель | | 80 | 60 | 1,08 | 0,22 | 8,78 | |
| | Молоко | | 15 | 15 | 0,53 | 0,6 | 0,89 | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,26 | 0,02 | |
| *Ф0453\я | "Колобок" с говядиной | 50 | | | 9,95 | 5,74 | 2,9 | 175 |
| | Говядина | | 55 | 52 | 7,71 | 6,63 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 5 | 5 | 0,61 | 0,11 | 2,64 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,71 | | |
| | Яйцо | | 2 | 2 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | |
| | Лук репчатый | | 4 | 3 | 0,05 | | 0,33 | |
| *0376я | Компот плодовый | 150 | | | | | 9,83 | 39 |
| | Смесь сухофруктов | | 10 | 10 | 0,03 | | 1,45 | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | 8,32 | |
| *0002- | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |

| | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|------------|------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего в Обед | | | | 20,21 | 12,68 | 61,78 | 590 |
| | Полдник | | | | | | | |
| * 0001/я | Сухарики | 20 | | | 1,87 | 0,33 | 7,85 | 67 |
| | Батон горчичный | | 30 | 30 | 2,27 | 0,43 | 9,87 | |
| *Ф00630я | Молоко кипяченое | 150 | | | 3,29 | 3,52 | 5,35 | 87 |
| | Молоко | | 150 | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | |
| *Ф00326я | Яйцо вареное | 40 | | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| | Яйцо | | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | |
| | Всего в Полдник | | | | 10,24 | 8,45 | 13,48 | 217 |
| | Ужин | | | | | | | |
| *Ф00027я | Салат "Радуга" | 30 | | | 1,75 | 1,57 | 5,38 | 40 |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Фасоль консервированная | | 13,8 | 9 | 0,35 | 0,03 | 0,92 | |
| | Горошек зеленый консервированный | | 13,8 | 9 | 0,28 | 0,02 | 0,59 | |
| | Кукуруза сахарная консервированная | | 13,8 | 9 | 0,2 | 0,04 | 1,01 | |
| | Лук зеленый | | 2,5 | 2 | 0,02 | | 0,07 | |
| *0268/я | Суфле рыбное | 130 | | | 13,98 | 5,09 | 19,3 | 179 |
| | Рыба | | 78 | 60 | 9,65 | 0,55 | | |
| | Яйцо | | 8 | 8 | 1,1 | 1 | 0,06 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,73 | | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,02 | 2,03 | 0,03 | |
| | Молоко | | 30 | 30 | 0,85 | 0,97 | 1,43 | |
| | Крупа рисовая | | 13 | 13 | 1,88 | 0,27 | 19,18 | |
| | Лук репчатый | | 8 | 6 | 0,1 | | 0,63 | |
| *0355я | Соус томатный с овощами | 40 | | | 0,83 | 1,82 | 4,83 | 39 |
| | Мука пшеничная | | 3 | 3 | 0,31 | 0,03 | 2,06 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,11 | | 0,73 | |
| | Морковь | | 15 | 11 | 0,14 | 0,01 | 0,79 | |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | 2 | | |
| | Томат-паста | | 3 | 3 | 0,14 | | 0,57 | |
| *Ф00620я | Чай с молоком | 180 | | | 2,42 | 2,55 | 14,48 | 98 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 18 | 18 | 3,6 | 0,92 | 0,72 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,29 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | 2,14 | 2,45 | 3,6 | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | 20,68 | 11,35 | 51,39 | 395 |
| | Хлеб за день | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 5 | | | | | | |
| | Соль | | 5 | 5 | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | 61,23 | 45,06 | 178,1 | 1 564 |
| | Всего за день | | | | | | | |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| *2021я | Каша пшеничная молочная | 140 | | | 3,75 | 4,45 | 14,17 | 136 |
| | Крупа пшеничная | | 20 | 20 | 2,3 | 0,26 | 12,56 | |
| | Масло сливочное | | 3,2 | 3,2 | 0,02 | 2,5 | 0,03 | |
| | Сахар | | 3,2 | 3,2 | | | 3,19 | |
| | Молоко | | 96 | 96 | 2,69 | 3,07 | 4,51 | |
| *Ф0622/я | Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 3,08 | 3,3 | 15,62 | 104 |
| | Кофейный напиток | | 3 | 3 | 0,53 | 0,55 | 0,57 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,62 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | 2,12 | 2,43 | 3,56 | |
| *Ф00005я | Бутерброд с сыром | 35 | | | 5,36 | 5,3 | 10,23 | 110 |
| | Сыр | | 16 | 15 | 3,9 | 3,98 | | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 12,19 | 13,05 | 40,02 | 350 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| *03991я | Сок фруктовый | 100 | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Сок фруктовый | | 100 | 100 | 0,4 | | 11,3 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Обед | | | | | | | |
| *Ф00035я | Салат "Мозайка" | 30 | | | 0,65 | 1,89 | 3,64 | 37 |
| | Картофель | | 16,8 | 10,2 | 0,2 | 0,04 | 1,66 | |
| | Морковь | | 9,6 | 7,2 | 0,1 | 0,01 | 0,52 | |
| | Горошек зеленый консервированный | | 10,8 | 6 | 0,19 | 0,01 | 0,39 | |
| | Огурцы соленые | | 10,8 | 6 | 0,05 | 0,01 | 0,1 | |
| | Масло растительное | | 1,8 | 1,8 | | 1,8 | | |
| *Ф00098/я | Солянка сборная со сметаной | 150 | | | 1,96 | 4,15 | 7,12 | 139 |
| | Картофель | | 65 | 50 | 1,08 | 0,22 | 8,83 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,11 | 0,01 | 0,6 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,76 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Сосиски | | 8 | 8 | 0,87 | 1,67 | 0,07 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,12 | | 0,47 | |
| | Огурцы соленые | | 10 | 8 | 0,07 | 0,01 | 0,13 | |
| | Сметана | | 3 | 3 | 0,12 | 0,83 | 0,13 | |
| *Ф00461я | Тефтели мясные с рисом | 80 | | | 12,84 | 11,05 | 16,19 | 173 |
| | Говядина | | 70 | 65 | 10,86 | 9,34 | | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,8 | | |
| | Крупа рисовая | | 10 | 10 | 0,84 | 0,12 | 8,57 | |
| | Лук репчатый | | 8 | 5 | 0,09 | | 0,58 | |
| | Яйцо | | 6 | 6 | 1,02 | 0,92 | 0,06 | |
| | Морковь | | 8 | 5 | 0,08 | 0,01 | 0,46 | |
| *0355/я | Соус томатный с овощами | 20 | | | 0,42 | 0,91 | 2,42 | 20 |
| | Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | 0,16 | 0,02 | 1,03 | |
| | Лук репчатый | | 5 | 4 | 0,06 | | 0,37 | |
| | Морковь | | 7,5 | 5,5 | 0,07 | 0,01 | 0,4 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | Томат-паста | | 1,5 | 1,5 | 0,07 | | 0,29 | | |
| *Ф00593я | Компот цитрусовый | 150 | | | 0,21 | 0,06 | 8,42 | 35 | |
| | Апельсины | | 15 | 15 | 0,12 | 0,02 | 1,15 | | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,65 | | |
| | Смородина черная | | 5 | 5 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | | |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 | |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | | |
| | Всего в Обед | | | | 20,3 | 18,72 | 61 | 520 | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| *Ф00636я | Ряженка | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 77 | |
| | Ряженка | | 150 | 150 | 4,5 | 9 | 6,15 | | |
| *Ф00683я | Печенье | 50 | | | 3,53 | 5,2 | 10,75 | 240 | |
| | Печенье сахарное | | 50 | 50 | 3,75 | 5,9 | 11,8 | | |
| | Всего в Полдник | | | | 7,88 | 8,95 | 17,05 | 317 | |
| | Ужин | | | | | | | | |
| *Ф00291я | Крупенник (из смеси 3-х круп с творогом)со сгущенным молоком | 200 | | | 23,64 | 18,61 | 30,7 | 530 | |
| | Молоко | | 25 | 25 | 0,73 | 0,83 | 1,23 | | |
| | Творог | | 85 | 85 | 14,52 | 7,83 | 1,74 | | |
| | Яйцо | | 20 | 20 | 2,21 | 2 | 0,12 | | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,94 | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | 1,74 | | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,02 | 2,03 | 0,03 | | |
| | Крупа рисовая | | 10 | 10 | 0,73 | 0,1 | 7,45 | | |
| | Крупа пшеничная | | 10 | 10 | 1,2 | 0,35 | 6,94 | | |
| | Крупа гречневая | | 10 | 10 | 1,31 | 0,35 | 6,48 | | |
| | Молоко сгущенное | | 25 | 25 | 1,88 | 2,22 | 14,61 | | |
| *Ф06161я | Чай с сахаром | 180 | | | | | 8,53 | 35 | |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 1,5 | 1,5 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,29 | | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | | |
| | Всего в Ужин | | | | 25,34 | 18,93 | 46,63 | 604 | |
| | Хлеб за день | | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | 66,09 | 59,65 | 174,98 | 1 836 | |
| | Всего за день | | | | | | | | |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| *Ф0125я | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | | | 4,83 | 5,87 | 18,21 | 198 |
| | Молоко | | 100 | 100 | 2,85 | 3,26 | 4,78 | |
| | Крупа гречневая | | 18 | 18 | 2,37 | 0,63 | 11,71 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | | | 4,28 | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 4,68 | 0,06 | |
| *Ф00627я | Какао с молоком и сахаром | 180 | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| | Какао-порошок | | 3 | 3 | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 7,18 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 3,02 | 3,46 | 5,08 | |
| *Ф0001/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 9,86 | 13,65 | 43,9 | 391 |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| *Ф00635я | Варенец | 100 | | | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 69 |
| | Варенец | | 100 | 100 | | | | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 69 |
| Обед | | | | | | | | |
| *Ф00071я | Икра морковная | 30 | | | 0,66 | 1,38 | 3,26 | 28 |
| | Морковь | | 25 | 20 | 0,28 | 0,02 | 1,51 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,13 | | 0,82 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,08 | | 0,34 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Сахар | | 1 | 1 | | | 0,6 | |
| *Ф00085я | Щи со сметаной | 150 | | | 1,39 | 3,09 | 8,18 | 105 |
| | Капуста белокочанная свежая | | 19 | 15 | 0,3 | 0,02 | 0,78 | |
| | Картофель | | 47 | 35 | 0,75 | 0,15 | 6,12 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,11 | 0,01 | 0,6 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,76 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,12 | | 0,47 | |
| | Сметана | | 3 | 3 | 0,12 | 0,83 | 0,13 | |
| *0205я | Макаронные изделия отварные | 70 | | | 2,7 | 1,94 | 17,4 | 105 |
| | Макаронные изделия | | 25 | 25 | 2,53 | 0,27 | 16,97 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,01 | 1,43 | 0,02 | |
| *Ф0453/я | Биточки из говядины рубленые | 50 | | | 9,95 | 5,74 | 2,9 | 175 |
| | Говядина | | 55 | 52 | 7,71 | 6,63 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 5 | 5 | 0,61 | 0,11 | 2,64 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,71 | | |
| | Яйцо | | 2 | 2 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | |
| | Лук репчатый | | 4 | 3 | 0,05 | | 0,33 | |
| *0354/я | Соус томатно-сметанный | 15 | | | 0,08 | 0,01 | 0,82 | 20 |
| | Мука пшеничная | | 1 | 1 | 0,1 | 0,01 | 0,69 | |
| | Лук репчатый | | 5 | 4 | 0,06 | | 0,36 | |
| | Морковь | | 6 | 4 | 0,05 | | 0,29 | |

| | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1 | | |
| | Томат-паста | | 1 | 1 | 0,05 | | 0,19 | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | |
| | Сметана | | 1,5 | 1,5 | 0,04 | 0,3 | 0,05 | |
| *Ф00588я | Компот из свежих яблок | 150 | | | 0,12 | 0,09 | 8,67 | 37 |
| | Яблоки | | 15 | 12 | 0,06 | 0,06 | 1,39 | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | 6,65 | |
| | Смородина черная | | 5 | 5 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего в Обед | | | | 19,12 | 12,91 | 64,44 | 586 |
| | Полдник | | | | | | | |
| *Ф00691я | Булочка с повидлом | 50 | | | 4 | 1,4 | 25,2 | 179 |
| | Мука пшеничная | | 30 | 30 | 2,94 | 0,31 | 19,66 | |
| | Дрожжи | | 1 | 1 | 0,14 | 0,03 | | |
| | Сахар | | 2,5 | 2,5 | | | 2,49 | |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,11 | 0,01 | |
| | Яйцо | | 2 | 2 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | | 2,14 | |
| | Молоко | | 7 | 7 | 0,2 | 0,23 | 0,34 | |
| | Повидло | | 12 | 12 | 0,04 | | 7 | |
| *Ф00616я | Чай с сахаром | 150 | | | 0,25 | 0,06 | 8,34 | 34 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 1 | 1 | 0,25 | 0,07 | 0,05 | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | 5,82 | |
| | Всего в Полдник | | | | 4,25 | 1,46 | 33,54 | 213 |
| | Ужин | | | | | | | |
| *Ф0054/я | Капуста тушеная с сосиской | 160 | | | 5,28 | 7,2 | 12 | 134 |
| | Капуста белокочанная свежая | | 160 | 129,6 | 2,34 | 0,13 | 6,09 | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | | 3,2 | |
| | Морковь | | 11 | 9 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | |
| | Лук репчатый | | 11 | 9 | 0,16 | | 1,02 | |
| | Томат-паста | | 3 | 3 | 0,15 | | 0,61 | |
| | Мука пшеничная | | 2 | 2 | 0,25 | 0,02 | 1,65 | |
| | Сосиски | | 15 | 15 | 1,66 | 3,22 | 0,13 | |
| *Ф00326я | Яйцо вареное | 40 | | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| | Яйцо | | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | |
| *Ф06161я | Чай с сахаром | 180 | | | | | 8,53 | 35 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 1,5 | 1,5 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,29 | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | 12,06 | 12,12 | 28,21 | 271 |
| | Хлеб за день | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 48,19 | 42,64 | 174,29 | 1 530 |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

весна 2023

2-х недельное на 1 неделю пятница

Возраст: Ясли (до 3-х лет)

| Дата | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|------|-----------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 12/я | Лапша молочная | 150 | | | 5,51 | 6,77 | 23,02 | 175 |
| | Молоко | | 100 | 100 | 2,88 | 3,29 | 4,83 | |
| | Макаронные изделия | | 20 | 20 | 2,23 | 0,24 | 14,94 | |
| | Сахар | | 3 | 3 | | | 4,28 | |
| | Масло сливочное | | 4 | 4 | 0,04 | 4,68 | 0,06 | |
| 12/я | Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 3,08 | 3,3 | 15,62 | 104 |
| | Кофейный напиток | | 3 | 3 | 0,53 | 0,55 | 0,57 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,62 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | 2,12 | 2,43 | 3,56 | |
| 1/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 10,14 | 14,28 | 48,89 | 364 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| я | Сок фруктовый | 100 | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Сок фруктовый | | 100 | 100 | 0,4 | | 11,3 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Обед | | | | | | | |
| 8/я | Салат овощной | 30 | | | 0,53 | 0,1 | 2,69 | 38 |
| | Фасоль консервированная | | 13 | 8 | 0,7 | 0,05 | 1,84 | |
| | Огурцы соленые | | 10 | 7 | 0,07 | 0,01 | 0,14 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Укроп (зелень) | | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,07 | |
| | Картофель | | 25 | 18 | 0,36 | 0,07 | 2,93 | |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | | | 1,74 | 3,05 | 11,07 | 130 |
| | Картофель | | 55 | 40 | 1 | 0,2 | 8,15 | |
| | Морковь | | 9 | 7 | 0,1 | 0,01 | 0,54 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,76 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | 0120 Клецки мучные | | | | | | | |
| | Яйцо | | 2,4 | 2,4 | 0,17 | 0,15 | 0,01 | |
| | Мука пшеничная | | 9 | 9 | 0,47 | 0,05 | 3,18 | |
| 84я | Голубцы ленивые с мясом птицы | 80 | | | 8,5 | 6,51 | 13,25 | 200 |
| | Капуста белокочанная свежая | | 37,5 | 30 | 0,58 | 0,03 | 1,5 | |
| | Крупа рисовая | | 8 | 8 | 0,6 | 0,09 | 6,12 | |
| | Лук репчатый | | 5 | 4 | 0,06 | | 0,42 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,02 | 2,23 | 0,03 | |
| | Яйцо | | 4 | 4 | 0,73 | 0,66 | 0,04 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,14 | | |
| | Морковь | | 5 | 4 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | |
| | Цыпленок | | 60 | 35 | 6,76 | 6,83 | 0,26 | |
| 60я | Соус сметанный с томатом и луком | 20 | | | 0,4 | 0,9 | 1,63 | 16 |
| | Сметана | | 4 | 4 | 0,11 | 0,8 | 0,13 | |
| | Мука пшеничная | | 2 | 2 | 0,21 | 0,02 | 1,38 | |

| | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|------|------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Томат-паста | 2 | 2 | 0,1 | | 0,38 | | |
| | Соль | 0,16 | 0,16 | | | | | |
| | Лук репчатый | 6 | 4 | 0,06 | | | | |
| | Масло растительное | 1 | 1 | | 1 | | | |
| 96я | Компот "Ягодное ассорти" | 150 | | | 0,04 | 0,01 | 9,34 | 37 |
| | Смородина черная | 4 | 4 | | 0,04 | 0,01 | 0,27 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | 4,99 | |
| | Вишня | 4 | 4 | | 0,04 | 0,03 | 0,52 | |
| 2я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 11,28 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | 7,4 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | | | | 8,53 | |
| | Всего в Обед | | | | 15,43 | 11,23 | 61,19 | 537 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 17/я | Гренки с сыром | 30 | | | 4,75 | 4,81 | 17,98 | 134 |
| | Батон горчичный | 30 | 30 | | 2,04 | 0,38 | 8,88 | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,34 | 0,03 | |
| | Сыр | 7 | 7 | | 2,5 | 2,54 | | |
| 00627я | Какао с молоком и сахаром | 180 | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| | Какао-порошок | 3 | 3 | | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Сахар | 6 | 6 | | | | 7,18 | |
| | Молоко | 100 | 100 | | 3,02 | 3,46 | 5,08 | |
| | Всего в Полдник | | | | 8,23 | 8,38 | 33,42 | 242 |
| | Ужин | | | | | | | |
| 0313/я | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | | | 3,81 | 3,36 | 18,08 | 181 |
| | Крупа гречневая | 40 | 40 | | 4,95 | 1,3 | 24,4 | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,03 | 3,06 | 0,04 | |
| 00407я | Котлеты рыбные | 50 | | | 7,47 | 1,88 | 4,38 | 86 |
| | Рыба | 65 | 50 | | 7,95 | 0,45 | | |
| | Хлеб пшеничный | 7 | 7 | | 0,61 | 0,11 | 2,64 | |
| | Молоко | 10 | 10 | | 0,3 | 0,34 | 0,51 | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | 0,02 | 2,23 | 0,03 | |
| 0354я | Соус томатный | 40 | | | 0,83 | 1,82 | 4,83 | 39 |
| | Мука пшеничная | 5 | 5 | | 0,52 | 0,06 | 3,44 | |
| | Лук репчатый | 10 | 8 | | 0,11 | | 0,73 | |
| | Морковь | 15 | 11 | | 0,14 | 0,01 | 0,79 | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | 2 | | |
| | Томат-паста | 3 | 3 | | 0,14 | | 0,57 | |
| 00618я | Чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 44 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | 1 | 1 | | 0,2 | 0,05 | 0,04 | |
| | Сахар | 8 | 8 | | | | 7,98 | |
| | Лимон свежий | 5 | 5 | | 0,05 | 0,01 | 0,15 | |
| 0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | 20 | 20 | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | 13,93 | 7,4 | 44,89 | 389 |
| 0001я | Хлеб за день | 3 | | | | | | |
| | Соль | | | | | | | |
| | Соль | | | | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | 48,11 | 41,29 | 198,67 | 1 577 |
| | Всего за день | | | | | | | |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|----------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | 3,58 | 4,94 | 17,37 | 171 |
| *Ф0309/я | Кулеш рисовый молочный | 150 | 100 | 100 | 2,88 | 3,29 | 4,83 | |
| | Молоко | | 4 | 4 | | | 4,28 | |
| | Сахар | | 15 | 15 | 1,2 | 0,17 | 12,24 | |
| | Крупа рисовая | | 3 | 3 | 0,03 | 3,34 | 0,04 | |
| | Масло сливочное | | | | 2,44 | 2,69 | 18,34 | 120 |
| *Ф00624я | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 5 | 5 | 0,75 | 0,77 | 0,81 | |
| | Кофейный напиток | | 35 | 35 | 2,59 | 3,06 | 20,16 | |
| | Молоко сгущенное | | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| *Ф0001/я | Бутерброд с маслом | 25 | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Масло сливочное | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Батон горчичный | | | | 7,57 | 11,84 | 45,96 | 376 |
| | Всего в Завтрак | | | | | | | |
| | Второй завтрак | | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| *03991я | Сок фруктовый | 100 | 100 | 100 | 0,4 | | 11,3 | |
| | Сок фруктовый | | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Всего в Второй завтрак | | | | | | | |
| | Обед | | | | 0,53 | 0,1 | 2,69 | 38 |
| *Ф00018я | Фасоль с консервированным огурцом и зеленью | 30 | 30 | 18 | 0,7 | 0,05 | 1,84 | |
| | Фасоль консервированная | | 15 | 9 | 0,07 | 0,01 | 0,14 | |
| | Огурцы соленые | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,07 | |
| | Укроп (зелень) | | | | 1,94 | 3,27 | 7,85 | 108 |
| *Ф00104я | Суп картофельный с рубленым яйцом | 150 | 80 | 50 | 1 | 0,2 | 8,15 | |
| | Картофель | | 10 | 8 | 0,11 | 0,01 | 0,6 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,76 | |
| | Лук репчатый | | 1 | 1 | | 1,67 | | |
| | Масло растительное | | 8 | 8 | 1,06 | 0,96 | 0,06 | |
| | Яйцо | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Масло сливочное | | | | 8,26 | 8,84 | 14,76 | 254 |
| *Ф00498я | Гречка "по купечески" с птицей | 110 | 54 | 40 | 8,01 | 8,1 | 0,31 | |
| | Цыпленок | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,14 | 0,01 | |
| | Масло сливочное | | 6 | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,43 | |
| | Морковь | | 6 | 5 | 0,08 | | 0,54 | |
| | Лук репчатый | | 27 | 27 | 3,23 | 0,85 | 15,94 | |
| | Крупа гречневая | | 1,5 | 1,5 | | 1,47 | | |
| | Масло растительное | | | | 0,17 | 0,63 | 1,2 | 11 |
| *Ф0055/я | Соус томатный | 15 | 1 | 1 | 0,1 | 0,01 | 0,69 | |
| | Мука пшеничная | | 5 | 3 | 0,04 | | 0,22 | |
| | Морковь | | 5 | 3 | 0,04 | | 0,27 | |
| | Лук репчатый | | 1 | 1 | 0,05 | | 0,19 | |
| | Томат-паста | | 1 | 1 | | | | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | |
| | Масло растительное | | | | 0,04 | 0,01 | 9,34 | 37 |
| | Масло растительное из свежемороженой | 150 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------------|-----|-----|-----|-------|-------|--------|-------|
| | Смородина черная | | 5 | 5 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | 8,32 | |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего в Обед | | | | 15,16 | 13,51 | 59,05 | 564 |
| | Полдник | | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| *Ф00627я | Какао с молоком и сахаром | 180 | | | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Какао-порошок | | 3 | 3 | | | 7,18 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 5,08 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 3,02 | 3,46 | | |
| | | | | | 3,84 | 7,7 | 27,06 | 193 |
| *Ф00683я | Булочка "Изюминка" | 50 | | | 2,94 | 0,31 | 19,66 | |
| | Мука пшеничная | | 30 | 30 | | | 1,92 | |
| | Сахар | | 1,5 | 1,5 | | | 0,03 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,02 | 2,23 | | |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | 4,28 | | |
| | Яйцо | | 2 | 2 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | |
| | Дрожжи | | 1 | 1 | 0,14 | 0,03 | | |
| | Молоко | | 8 | 8 | 0,24 | 0,27 | 0,4 | |
| | Изюм | | 3,5 | 3,5 | 0,06 | | 2,36 | |
| | Всего в Полдник | | | | 7,32 | 11,27 | 42,5 | 301 |
| | Ужин | | | | 4,39 | 2,99 | 9,07 | 116 |
| *Ф0116я | Уха из рыбных консервов "Сайра" | 155 | | | 5,53 | 1,53 | | |
| | Консервы рыбные натуральные | | 20 | 20 | 0,83 | 0,17 | 6,78 | |
| | Картофель | | 45 | 35 | 0,09 | 0,01 | 0,49 | |
| | Морковь | | 7,5 | 6 | 0,1 | | 0,62 | |
| | Лук репчатый | | 7,5 | 6 | 0,44 | 0,13 | 2,52 | |
| | Крупа пшеничная | | 3 | 3 | 0,02 | 1,77 | 0,02 | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | 2,27 | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | |
| *Ф00326я | Яйцо вареное | 40 | | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| | Яйцо | | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | |
| *Ф00618я | Чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 44 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 1 | 1 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | 7,98 | |
| | Лимон свежий | | 5 | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего в Ужин | | | | 11,95 | 8,04 | 31,48 | 285 |
| | Хлеб за день | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | 42,38 | 44,66 | 189,27 | 1 571 |
| | Всего за день | | | | | | | |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|-----------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| *0168/я | Каша ячневая | 150 | | | 7,56 | 6,97 | 33,68 | 142 |
| | Крупа ячневая | | 20 | 20 | 2,14 | 0,28 | 14,21 | |
| | Масло сливочное | | 4 | 4 | 0,03 | 3,34 | 0,04 | |
| | Сахар | | 3 | 3 | | | 3,42 | |
| | Сахар | | 1 | 1 | | | | |
| | Соль | | 120 | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | |
| | Молоко | | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| *Ф00627я | Какао с молоком и сахаром | 180 | | | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Какао-порошок | | 3 | 3 | | | 7,18 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 5,08 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 3,02 | 3,46 | | |
| *Ф0001/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 12,59 | 14,75 | 59,37 | 335 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| *Ф00570я | Яблоки | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 30 | | | 0,43 | 1,82 | 2,51 | 28 |
| *Ф00043я | Свекла | | 42 | 28,2 | 0,43 | 0,03 | 2,57 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Чеснок | | 1 | 1 | 0,04 | | 0,03 | |
| *085/4я | Суп с зеленым горошком | 150 | | | 1,36 | 2,53 | 8,42 | 112 |
| | Картофель | | 80 | 55 | 1,17 | 0,23 | 9,51 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,12 | 0,01 | 0,66 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,12 | | 0,83 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Горошек зеленый консервированный | | 15 | 8 | 0,26 | 0,02 | 0,54 | |
| *Ф0176\я | азу по-домашнему | 120 | | | 7,21 | 7,22 | 18,93 | 177 |
| | Картофель | | 125 | 95 | 1,95 | 0,39 | 15,89 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,5 | | |
| | Лук репчатый | | 8 | 7 | 0,11 | | 0,68 | |
| | Морковь | | 9 | 7 | 0,1 | 0,01 | 0,54 | |
| | Говядина | | 32 | 30 | 5,58 | 4,8 | | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,03 | 2,93 | 0,04 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,11 | | 0,43 | |
| | Огурцы соленые | | 13 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,12 | |
| *0376/я | Компот из изюма | 150 | | | 0,42 | 7,15 | 15,01 | 76 |
| | Изюм | | 10 | 10 | 0,19 | | 7,15 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | | | 5,82 | |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего | | | | 13,64 | 12,23 | 68,08 | 509 |

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|-----------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| *Ф0283я | Каша "Дружба" | 150 | | | 4,14 | 5,64 | 19,47 | 166 |
| | Крупа рисовая | | 10 | 10 | 0,79 | 0,11 | 8,11 | |
| | Крупа пшенная | | 8 | 8 | 1,03 | 0,29 | 5,94 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 2,89 | 3,29 | 4,84 | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 4,43 | 0,06 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | | | 4,86 | |
| *Ф0622/я | Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 3,08 | 3,3 | 15,62 | 104 |
| | Кофейный напиток | | 3 | 3 | 0,53 | 0,55 | 0,57 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,62 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | 2,12 | 2,43 | 3,56 | |
| *Ф0001/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 8,77 | 13,15 | 45,34 | 355 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| *Ф00570я | Яблоки | 100 | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Яблоки | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Обед | | | | | | | |
| *Ф00066я | Салат "Деревенский" с зел. луком | 30 | | | 0,6 | 1,86 | 3,3 | 32 |
| | Картофель | | 25 | 19 | 0,4 | 0,08 | 3,23 | |
| | Лук зеленый | | 1 | 1 | 0,01 | | 0,02 | |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | 1,8 | | |
| | Огурцы соленые | | 12 | 8 | 0,06 | 0,01 | 0,13 | |
| *Ф00075я | Борщ со сметаной | 150 | | | 1,12 | 2,46 | 6,27 | 96 |
| | Свекла | | 12,5 | 10 | 0,17 | 0,01 | 1,02 | |
| | Капуста белокочанная свежая | | 18,75 | 15 | 0,27 | 0,02 | 0,71 | |
| | Картофель | | 40 | 25 | 0,5 | 0,1 | 4,07 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,1 | 0,01 | 0,54 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,11 | | 0,68 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,12 | | 0,47 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Сметана | | 3 | 3 | 0,12 | 0,83 | 0,13 | |
| *0211/я | Гороховое пюре | 70 | | | 5,41 | 1,78 | 12,4 | 120 |
| | Горох | | 32 | 32 | 6,52 | 0,64 | 15,46 | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 0,99 | 0,01 | |
| *Ф0453-я | Кнели из говядины | 50 | | | 9,95 | 5,74 | 2,9 | 175 |
| | Говядина | | 55 | 52 | 7,71 | 6,63 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 5 | 5 | 0,61 | 0,11 | 2,64 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,71 | | |
| | Яйцо | | 2 | 2 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | |
| | Лук репчатый | | 4 | 3 | 0,05 | | 0,33 | |
| *0372я | Компот из свежей вишни | 150 | | | 0,24 | 0,06 | 18,15 | 74 |
| | Вишня | | 12 | 12 | 0,1 | 0,07 | 1,29 | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | 5,82 | |

| | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего в Обед | | | | 21,54 | 12,56 | 66,23 | 613 |
| | ✓ Полдник | | | | | | | |
| *Ф00683я | Печенье | 50 | | | 3,53 | 5,2 | 10,75 | 240 |
| | Печенье сахарное | | 50 | 50 | 3,75 | 5,9 | 11,8 | |
| *Ф00636я | Ряженка | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 77 |
| | Ряженка | | 150 | 150 | 4,5 | 9 | 6,15 | |
| | Всего в Полдник | | | | 7,88 | 8,95 | 17,05 | 317 |
| | ✓ Ужин | | | | | | | |
| *Ф00433я | Соте рыбное | 100 | | | 14,33 | 6,72 | 5,71 | 112 |
| | Рыба | | 94 | 70 | 10,6 | 0,6 | | |
| | Молоко | | 30 | 30 | 0,93 | 1,07 | 1,57 | |
| | Яйцо | | 15 | 15 | 2,12 | 1,92 | 0,12 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,83 | | |
| *2021\я | Каша пшеничная рассыпчатая | 80 | | | 3,75 | 4,45 | 14,17 | 136 |
| | Крупа пшеничная | | 25 | 25 | 2,94 | 0,34 | 16,08 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,02 | 2,5 | 0,03 | |
| *0355/я | Соус томатный с овощами | 20 | | | 0,42 | 0,91 | 2,42 | 20 |
| | Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | 0,16 | 0,02 | 1,03 | |
| | Лук репчатый | | 5 | 4 | 0,06 | | 0,37 | |
| | Морковь | | 7,5 | 5,5 | 0,07 | 0,01 | 0,4 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1 | | |
| | Томат-паста | | 1,5 | 1,5 | 0,07 | | 0,29 | |
| *Ф00618я | Чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 44 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 1 | 1 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | 7,98 | |
| | Лимон свежий | | 5 | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | 20,32 | 12,42 | 39,9 | 351 |
| | Хлеб за день | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 58,91 | 47,48 | 178,32 | 1 683 |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 2 неделю четверг

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|-----------------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| *2021/я | Каша кукурузная | 150 | | | 4,02 | 4,77 | 15,18 | 146 |
| | Крупа кукурузная | | 20 | 20 | 2,36 | 1,31 | 10,65 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,03 | 2,67 | 0,03 | |
| | Сахар | | 3 | 3 | | | 3,42 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 2,88 | 3,29 | 4,83 | |
| *Ф00627я | Какао с молоком и сахаром | 180 | | | 3,48 | 3,57 | 15,44 | 108 |
| | Какао-порошок | | 3 | 3 | 0,87 | 0,63 | 1,37 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 7,18 | |
| | Молоко | | 100 | 100 | 3,02 | 3,46 | 5,08 | |
| *Ф0001/я | Бутерброд с маслом | 25 | | | 1,55 | 4,21 | 10,25 | 85 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 9,05 | 12,55 | 40,87 | 339 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| *Ф00635я | Снежок | 100 | | | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 74 |
| | снежок | | 100 | 100 | 3 | 6 | 4,1 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 74 |
| | Обед | | | | | | | |
| *Ф0058я | Винегрет овощной | 30 | | | 0,51 | 0,91 | 3,19 | 23 |
| | Картофель | | 9,5 | 7 | 0,24 | 0,05 | 1,96 | |
| | Свекла | | 9,5 | 7 | 0,13 | 0,01 | 0,76 | |
| | Морковь | | 9,5 | 7 | 0,02 | | 0,08 | |
| | Огурцы соленые | | 10 | 6 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | |
| | Горошек зеленый консервированный | | 10 | 6 | 0,07 | 0,01 | 0,16 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,84 | | |
| *078/я | Суп сборный овощной со сметаной | 150 | | | 1,54 | 3,82 | 7,39 | 78 |
| | Картофель | | 45 | 35 | 0,67 | 0,13 | 5,43 | |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,1 | 0,01 | 0,54 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,12 | | 0,47 | |
| | Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,11 | | 0,68 | |
| | Капуста белокочанная свежая | | 15 | 12 | 0,22 | 0,02 | 0,59 | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Огурцы соленые | | 10 | 7 | 0,07 | 0,01 | 0,13 | |
| | Фасоль консервированная | | 10 | 7 | 0,32 | 0,02 | 0,85 | |
| | Сметана | | 3 | 3 | 0,12 | 0,83 | 0,13 | |
| *Ф00347я | Мясная запеканка | 80 | | | 9,5 | 10,8 | 1,47 | 142 |
| | Яйцо | | 8 | 8 | 1,02 | 0,92 | 0,06 | |
| | Молоко | | 15 | 15 | 0,45 | 0,51 | 0,75 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,02 | 1,87 | 0,02 | |
| | Говядина | | 57 | 55 | 8,93 | 7,68 | | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,8 | | |
| | Крупа рисовая | | 10 | 10 | 0,73 | 0,1 | 7,42 | |
| | Лук репчатый | | 9 | 8 | 0,11 | | 0,73 | |
| *Ф00560я | Соус сметанный с томатом и луком | 20 | | | 0,4 | 0,9 | 1,63 | 16 |
| | Сметана | | 4 | 4 | 0,11 | 0,8 | 0,13 | |

| | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|------------|------|------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Мука пшеничная | | 2 | 2 | 0,21 | 0,02 | 1,38 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,1 | | 0,38 | |
| | Соль | | 0,16 | 0,16 | | | | |
| | Лук репчатый | | 6 | 4 | 0,06 | | 0,36 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1 | | |
| *0376я | Компот плодовый | 150 | | | | | 9,83 | 39 |
| | Смесь сухофруктов | | 10 | 10 | 0,03 | | 1,45 | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | 8,32 | |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,86 | 0,23 | 11,28 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Всего в Обед | | | | 16,17 | 17,09 | 46,72 | 414 |
| | Полдник | | | | | | | |
| *Ф00659я | Пирожок с картофелем | 50 | | | 3,13 | 5,64 | 18,68 | 138 |
| | Масло сливочное | | 1 | 1 | 0,01 | 0,87 | 0,01 | |
| | Мука пшеничная | | 25 | 25 | 2,58 | 0,28 | 17,2 | |
| | Молоко | | 5 | 5 | 0,16 | 0,18 | 0,26 | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | 2,78 | | |
| | Яйцо | | 2 | 2 | 0,28 | 0,26 | 0,02 | |
| | Сахар | | 1 | 1 | | | 1,11 | |
| | Дрожжи | | 1 | 1 | 0,11 | 0,02 | | |
| | Картофель | | 20 | 15 | 0,33 | 0,07 | 2,72 | |
| | Лук репчатый | | 3 | 2 | 0,03 | | 0,2 | |
| *Ф00630я | Молоко кипяченое | 150 | | | 3,29 | 3,52 | 5,35 | 87 |
| | Молоко | | 150 | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | |
| | Всего в Полдник | | | | 6,42 | 9,16 | 24,03 | 225 |
| | Ужин | | | | | | | |
| *Ф00241я | Пудинг творожно-яблочный | 160 | | | 17,06 | 12,09 | 12,68 | 334 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,02 | 1,97 | 0,03 | |
| | Молоко | | 20 | 20 | 0,59 | 0,67 | 0,99 | |
| | Крупа манная | | 10 | 10 | 1,31 | 0,13 | 8,54 | |
| | Яйцо | | 8 | 8 | 1,07 | 0,97 | 0,06 | |
| | Творог | | 100 | 100 | 16,88 | 9,09 | 2,02 | |
| | Сахар | | 4 | 4 | | | 4,2 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,68 | | |
| | Яблоки | | 25 | 25 | 0,13 | 0,13 | 3,3 | |
| *Ф00745я | Соус сладкий | 40 | | | | | 22,86 | 93 |
| | Повидло | | 30 | 30 | 0,12 | | 19,59 | |
| *Ф00620я | Чай с молоком | 180 | | | 2,42 | 2,55 | 14,48 | 98 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 18 | 18 | 3,6 | 0,92 | 0,72 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,29 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | 2,14 | 2,45 | 3,6 | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | 21,18 | 14,96 | 57,42 | 564 |
| | Хлеб за день | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 55,72 | 56,26 | 173,24 | 1 616 |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: весна 2023

Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница

Категория: Ясли (до 3-х лет)

Диета:

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | 4,53 | 6,33 | 16,1 | 140 |
| *0185/1я | Каша "Здоровье" молочная с маслом | 150 | | | | | | |
| | Крупа овсяная | | 20 | 20 | 2,36 | 1,31 | 0,8 | |
| | Молоко | | 90 | 90 | 2,64 | 3,02 | 4,43 | |
| | Сахар | | 3 | 3 | | | 3,42 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,03 | 3,34 | 0,04 | |
| | Всего в Завтрак | | | | 3,08 | 3,3 | 15,62 | 104 |
| *Ф0622/я | Кофейный напиток с молоком | 180 | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 3 | 3 | 0,53 | 0,55 | 0,57 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | 6,62 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | 2,12 | 2,43 | 3,56 | |
| | Всего в Кофейный напиток с молоком | | | | 5,36 | 5,3 | 10,23 | 110 |
| *Ф00005я | Бутерброд с сыром | 35 | | | | | | |
| | Сыр | | 16 | 15 | 3,9 | 3,98 | | |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Бутерброд с сыром | | | | 12,97 | 14,93 | 41,95 | 354 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| *03991я | Сок фруктовый | 100 | 100 | 100 | 0,4 | | 11,3 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 0,38 | | 10,28 | 45 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат овощной с яблоками | 30 | | | 8,48 | 31,59 | 52,78 | 28 |
| *Ф00027я | Салат овощной с яблоками | 30 | | | | | | |
| | Яблоки | | 12 | 10 | 0,04 | 0,04 | 1 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 1,2 | | |
| | Сахар | | 1 | 1 | | | 0,6 | |
| | Свекла | | 15 | 12 | 0,18 | 0,01 | 1,09 | |
| | Морковь | | 15 | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,86 | |
| | Всего в Салат овощной с яблоками | | | | 1,57 | 3,14 | 9,99 | 81 |
| *Ф00096я | Рассольник ленинградский (с перловой крупой) с сметаной | 150 | | | | | | |
| | Картофель | | 53 | 40 | 0,83 | 0,17 | 6,79 | |
| | Крупа перловая | | 2 | 2 | 0,23 | 0,02 | 1,67 | |
| | Морковь | | 8 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | |
| | Лук репчатый | | 8 | 6 | 0,09 | | 0,61 | |
| | Огурцы соленые | | 10 | 7 | 0,07 | 0,01 | 0,13 | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | 1,67 | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,3 | 0,02 | |
| | Томат-паста | | 2 | 2 | 0,12 | | 0,47 | |
| | Сметана | | 3 | 3 | 0,12 | 0,83 | 0,13 | |
| | Всего в Рассольник ленинградский (с перловой крупой) с сметаной | | | | 1,71 | 2,27 | 9,25 | |
| *Ф00525я | Пюре картофельное | 70 | | | | | | |
| | Картофель | | 80 | 60 | 1,08 | 0,22 | 8,78 | |
| | Молоко | | 15 | 15 | 0,53 | 0,6 | 0,89 | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,01 | 1,26 | 0,02 | |
| | Всего в Пюре картофельное | | | | 10,64 | 8,84 | 3,31 | |
| *Ф00515я | Шницель куриный | 50 | | | | | | |
| | Цыпленок | | 60 | 37 | 6,5 | 6,57 | 0,25 | |
| | Хлеб пшеничный | | 7 | 7 | 0,61 | 0,11 | 2,64 | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | 0,71 | | |
| | Лук репчатый | | 6 | 5 | 0,08 | | 0,52 | |
| | Яйцо | | 4 | 4 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | |
| | Всего в Шницель куриный | | | | 0,04 | 0,01 | 9,34 | |
| *Ф00596я | Компот ягодный | 150 | | | | | | |
| | Ягоды | | 5 | 5 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | |

| | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-----|-----|-----|--|-------|-------|--------|-------|
| | Сахар | | 5 | 5 | | 1,86 | 0,23 | 6,65 | 54 |
| *0002я | Хлеб пшеничный | 20 | | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | 2,36 | 0,43 | 11,93 | 62 |
| *0003я | Хлеб ржаной | 25 | | | | 1,65 | 0,3 | 8,53 | |
| | Хлеб ржаной | | 25 | 25 | | 26,66 | 46,51 | 107,88 | 530 |
| | Всего в Обед | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | 3,25 | 6,09 | 24,99 | 167 |
| *Ф0683/я | Ватрушка с повидлом | 50 | | | | 2,75 | 0,29 | 18,35 | |
| | Мука пшеничная | | 25 | 25 | | | | 2,66 | |
| | Сахар | | 2 | 2 | | 0,02 | 2,08 | 0,03 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | | 3,99 | | |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | 0,34 | 0,31 | 0,02 | |
| | Яйцо | | 1 | 1 | | 0,13 | 0,03 | | |
| | Дрожжи | | 5 | 5 | | 0,19 | 0,21 | 0,31 | |
| | Молоко | | 10 | 10 | | 0,04 | | 6,09 | |
| | Повидло | | | | | 3,63 | 3,13 | 5,25 | 71 |
| *Ф00635я | Бифидок | 150 | | | | 4,5 | 9 | 6,15 | |
| | Бифидок | | 150 | 150 | | 6,88 | 9,22 | 30,24 | 238 |
| | Всего в Полдник | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | 9,55 | 6,85 | 7,84 | 396 |
| *Ф00367я | Запеканка из творога "Новая" | 160 | | | | | | | |
| | Творог | | 110 | 110 | | 18,28 | 9,85 | 2,19 | |
| | Крупа манная | | 10 | 10 | | 1,13 | 0,11 | 7,4 | |
| | Сахар | | 3 | 3 | | | | 3,36 | |
| | Яйцо | | 10 | 10 | | 1,61 | 1,46 | 0,09 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | 0,03 | 3,28 | 0,04 | |
| | Молоко | | 25 | 25 | | 0,71 | 0,81 | 1,19 | |
| *0354/2я | Соус молочный сладкий | 40 | | | | 0,92 | 3,54 | 5,91 | 35 |
| | Мука пшеничная | | 3 | 3 | | 0,31 | 0,03 | 2,06 | |
| | Молоко | | 20 | 20 | | 0,56 | 0,64 | 0,94 | |
| | Сахар | | 3 | 3 | | | | 2,99 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | 0,02 | 2,34 | 0,03 | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | |
| *Ф00620я | Чай с молоком | 180 | | | | 2,42 | 2,55 | 14,48 | 98 |
| | Чай высшего или 1-го сорта | | 18 | 18 | | 3,6 | 0,92 | 0,72 | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | | 6,29 | |
| | Молоко | | 70 | 70 | | 2,14 | 2,45 | 3,6 | |
| *0001/1я | Батон нарезка | 20 | | | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| | Батон горчичный | | 20 | 20 | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | |
| | Всего в Ужин | | | | | 14,59 | 13,26 | 35,63 | 568 |
| | Хлеб за день | | | | | | | | |
| *0001я | Соль | 3 | | | | | | | |
| | Соль | | 3 | 3 | | | | | |
| | Всего в Хлеб за день | | | | | 61,48 | 83,92 | 225,98 | 1 735 |
| | Всего за день | | | | | | | | |

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.
* - Дежурное блюдо.