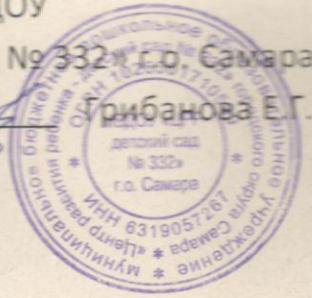


Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 332» г.о. Самара

Е. Грибанова
с 04.05.2025г
1031.05.2025г



Примерное

Циклическое меню на 10 дней для организации питания

детей от 3 до 7 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: весна 2023

Меню: 2-х недельное на 1 неделю понедельника

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Дата:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0168/10	Каша манная молочная	175			5,42	8,49	22,8	221
	Крупа манная		22	22	2,27	0,22	14,87	
	Масло сливочное		7	7	0,05	5,46	0,07	
	Сахар		4,5	4,5			4,49	
	Молоко		124	124	3,47	3,97	5,83	
*Ф006241	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200			2,71	2,99	20,38	133
	Кофейный напиток		6	6	0,83	0,86	0,9	
	Молоко сгущенное		40	40	2,88	3,4	22,4	
*Ф0001/1	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				9,68	15,69	53,43	439
Второй завтрак								
*03991	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								
*Ф00038я	Салат из отварной свеклы с черносливом	50			0,78	2,58	9,83	67
	Свекла		55	40	0,37	0,02	2,24	
	Чернослив		8,33	5	0,1		2,45	
	Масло растительное		1,67	1,67		1,2		
*Ф0109/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180			1,88	3,41	13,58	147
	Картофель		90	55	1,1	0,22	8,97	
	Макаронные изделия		5	5	0,52	0,06	3,49	
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*Ф00499	Плов из птицы	140			21,47	19,69	35,69	406
	Цыпленок		100	73	13,29	13,43	0,51	
	<i>Масса отварной птицы</i>			55				
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Крупа рисовая		37	37	2,59	0,37	26,42	
	Масло растительное		2	2		2		
*Ф0596/1	Компот из свежемороженой смородины	180			0,05	0,01	11,21	45
	Смородина черная		7	7	0,07	0,01	0,47	
	Сахар		10	10			9,98	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				28,86	26,41	96,34	795

		Полдник							
*Ф0001	Паночка "Ленчик"	65				5,14	11,07	34,22	260
	Масло сливочное		40	40		4,12	0,44	27,52	
	Сахар		6	6				5,99	
	Масло сливочное		4	4	0,03		3,12	0,04	
	Масло растительное		7	7			6,99		
	Яйцо		4	4	0,51		0,46	0,03	
	Дрожжи		1,5	1,5	0,19		0,04		
	Молоко		10	10	0,28		0,32	0,47	
*Ф00627	Какао с молоком и сахаром	200				3,87	3,97	17,15	120
	Какао-порошок		4	4	0,97		0,7	1,52	
	Сахар		8	8				7,98	
	Молоко		120	120	3,36		3,84	5,64	
	Всего в Полдник					9,01	15,04	51,37	380
		Ужин							
*Ф00160	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	
*Ф00570	Яблоки	100				0,4	0,4	9,8	47
	Яблоки		100	100		0,4	0,4	9,8	
*Ф0616/1	Чай с сахаром	200						9,48	39
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4		0,1	0,08	
	Сахар		7	7				6,99	
*0001/10	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	44,86	266
		Хлеб за день							
*0001	Соль	5							
	Соль		5	5					
	Всего в Хлеб за день								
Всего за день						53,36	62,93	256,28	1 925

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

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Срок: весна 2023

Меню 2-х недельное на 1 неделю атлетик

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Дни:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*00026/	Суп молочный с перловой крупой	175			5,45	5,13	18,62	142
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
	Крупа перловая		20	20	1,86	0,22	13,3	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
*000627	Какао с молоком и сахаром	200			3,87	3,97	17,15	120
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*00001/1	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				10,87	13,31	46,02	347
Второй завтрак								
*000570	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								
*000072\	Икра овощная с чесноком	50			0,65	2,07	3,58	36
	Свекла		25	16	0,24	0,02	1,46	
	Морковь		23	16	0,21	0,02	1,15	
	Лук репчатый		15	12	0,17		1,09	
	Чеснок		1,5	1	0,07		0,05	
	Масло растительное		2	2		2		
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Сахар		1	1			1	
*081/10	Суп гороховый	180			4,73	3,33	17,33	171
	Картофель		100	60	1,2	0,24	9,78	
	Горох		15	15	3,08	0,3	7,29	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,72	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*000525	Пюре картофельное	130			3,17	4,22	17,17	178
	Картофель		166	100	2	0,4	16,3	
	Молоко		35	35	0,98	1,12	1,65	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
*0453\3	"Колобок" с говядиной	70			13,93	8,04	4,06	245
	Говядина		60	58	10,79	9,28		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,15	3,7	
	Масло растительное		1	1		0,99		
	Яйцо		4	4	0,5	0,46	0,03	
	Лук репчатый		6	5	0,07		0,46	
*0376	Компот фруктовый	180					11,8	47
	Смесь сухофруктов		12	12	0,04		1,74	
	Сахар		10	10			9,98	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68

	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				27,16	18,38	79,97	807
	Полдник							
*0001/3	Сухарики	30			2,8	0,49	11,78	101
	Батон горчичный		40	40	3,4	0,64	14,8	
*000630	Молоко кипяченое	180			3,95	4,22	6,42	104
	Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	
*000326	Яйцо вареное	1 шт			5,08	4,6	0,28	63
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Всего в Полдник				11,83	9,31	18,48	268
	Ужин							
*000027/	Салат "Радуга"	50			2,91	2,62	8,97	67
	Масло растительное		2	2			2	
	Фасоль консервированная		23	15	0,59	0,05	1,53	
	Горошек зеленый консервированный		23	15	0,47	0,03	0,98	
	Кукуруза сахарная консервированная		23	15	0,33	0,06	1,68	
	Лук зеленый		3	3	0,04		0,11	
*0268	Суфле рыбное	150			16,13	5,87	22,27	206
	Рыба		90	70	12,66	0,71		
	Яйцо		10	10	1,31	1,19	0,07	
	Масло растительное		2	2			1,03	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,42	0,03	
	Молоко		35	35	0,87	0,99	1,46	
	Крупа рисовая		30	30	2,17	0,31	22,16	
	Лук репчатый		10	8	0,11		0,76	
*0355	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	
*0006201	Чай с молоком	200			2,69	2,83	16,09	109
	Чай высшего или 1-го сорта		20	20	4	1,02	0,8	
	Сахар		7	7			6,99	
	Молоко		85	85	2,38	2,72	4	
*0001/10	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Ужин				24,26	13,46	59,56	460
	Хлеб за день							
*0001я	Соль	5						
	Соль		5	5				
	Всего в Хлеб за день				74,52	54,86	213,83	1 929
	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: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*2021	Каша пшеничная	175			4,69	5,56	17,71	170
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		4	4			3,99	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7	
*Ф0622/1	Кофейный напиток с молоком	190			3,25	3,48	16,49	110
	Кофейный напиток		4	4	0,56	0,58	0,6	
	Сахар		7	7			6,99	
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	
*Ф00005/	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				13,3	14,34	44,43	390
	Второй завтрак							
*03991	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							
*Ф00035/	Салат "Мозайка"	50			1,09	3,15	6,07	61
	Картофель		28	17	0,34	0,07	2,77	
	Морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	
	Горошек зеленый консервированный		18	10	0,31	0,02	0,65	
	Огурцы соленые		18	10	0,08	0,01	0,16	
	Масло растительное		3	3		3		
*Ф00098/	Солянка сборная со сметаной	180			2,35	4,98	8,55	167
	Картофель		100	65	1,3	0,26	10,6	
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сосиски		10	10	1,04	2,01	0,08	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Огурцы соленые		18	10	0,08	0,01	0,16	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
*Ф00461/	Тефтели мясные с рисом	100			16,05	13,81	20,24	216
	Говядина		78	73	13,58	11,68		
	Масло растительное		1	1		1		
	Крупа рисовая		15	15	1,05	0,15	10,71	
	Лук репчатый		11	8	0,11		0,73	
	Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	
	Морковь		11	8	0,1	0,01	0,58	
*0355	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	
*Ф00593/	Компот цитрусовый	180			0,25	0,07	10,1	42
	Апельсины		20	17	0,15	0,03	1,38	
	Сахар		8	8			7,98	
	Смородина черная		7	7	0,07	0,01	0,47	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				25,25	24,55	75,82	655
	Полдник							
*Ф00636	Ряженка	180			5,22	4,5	7,56	92
	Ряженка *		180	180	5,4	10,8	7,38	
*Ф00683\	Печенье	70			4,94	7,28	15,05	336
	Печенье сахарное		70	70	5,25	8,26	16,52	
	Всего в Полдник				10,16	11,78	22,61	428
	Ужин							
*Ф00291\	Крупеник (из смеси 3-х круп с творогом)со сгущенным молоком	230			27,19	21,4	35,31	610
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		100	100	16,7	9	2	
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Сахар		8	8			7,98	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа рисовая		12	12	0,84	0,12	8,57	
	Крупа пшеничная		12	12	1,38	0,4	7,98	
	Крупа гречневая		12	12	1,51	0,4	7,45	
	Молоко сгущенное		30	30	2,16	2,55	16,8	
*Ф0616/1	Чай с сахаром	200					9,48	39
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4	0,1	0,08	
	Сахар		7	7			6,99	
*0001/10	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Ужин				28,89	21,72	52,19	688
	Хлеб за день							
*0001я	Соль	5						
	Соль		5	5				
	Всего в Хлеб за день							
	Всего за день				77,98	72,39	205,33	2 206

** - 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: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Ф0125/1	Суп молочный с гречневой крупой	175			5,63	6,85	21,25	231
	Молоко		118,75	118,75	3,33	3,8	5,58	
	Крупа гречневая		22	22	2,77	0,73	13,66	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		7	7	0,05	5,46	0,07	
*Ф00627	Какао с молоком и сахаром	200			3,87	3,97	17,15	120
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*Ф0001/1	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				11,05	15,03	48,65	436
	Второй завтрак							
*Ф00635/	Варенец	100			2,9	2,5	4,2	69
	Варенец		100	100				
	Всего в Второй завтрак				2,9	2,5	4,2	69
	Обед							
*Ф00071/	Икра морковная	50			1,1	2,3	5,44	47
	Морковь		44	35	0,46	0,04	2,52	
	Лук репчатый		18	15	0,21		1,37	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Масло растительное		2	2		2		
	Сахар		1	1			1	
*Ф00085/	Щи со сметаной	180			1,67	3,71	9,82	126
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	
	Картофель		75	45	0,9	0,18	7,34	
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
*0205	Макаронные изделия отварные	130			5,01	3,61	32,31	195
	Макаронные изделия		50	50	4,7	0,5	31,52	
	Масло сливочное		4	4	0,02	2,65	0,03	
*Ф0453/3	Биточки из говядины рубленные	70			13,93	8,04	4,06	245
	Говядина		60	58	10,79	9,28		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,15	3,7	
	Масло растительное		1	1		0,99		
	Яйцо		4	4	0,5	0,46	0,03	
	Лук репчатый		6	5	0,07		0,46	
*0354/10	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	

8

	Масло растительное		1	1		1		
	Томат-паста		1	1	0,05		0,25	
	Соль		1	1			0,05	
	Сметана		1,5	1,5	0,04	0,3	0,05	
*Ф00588/	Компот из свежих яблок	180			0,15	0,11	10,40	44
	Яблоки		20	17	0,07	0,07	1,57	
	Сахар		8	8			7,98	
	Смородина черная		7	7	0,07	0,01	0,47	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				26,62	18,5	88,89	807
	Полдник							
*Ф00691/	Булочка с повидлом	70			5,6	1,96	35,28	250
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,52	
	Дрожжи		1,5	1,5	0,19	0,04		
	Сахар		3,5	3,5			3,49	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		3	3			3	
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Повидло		15	15	0,06		9,8	
*Ф00616	Чай с сахаром	180			0,3	0,07	10,01	41
	Чай высшего или 1-го сорта		1,5	1,5	0,3	0,08	0,06	
	Сахар		7	7			6,99	
	Всего в Полдник				5,9	2,03	45,29	291
	Ужин							
*Ф00541/	Капуста тушеная с сосиской	200			6,6	9	15	168
	Капуста белокочанная свежая		200	162	2,92	0,16	7,61	
	Масло растительное		4	4			4	
	Морковь		15	12	0,16	0,01	0,86	
	Лук репчатый		16	14	0,2		1,27	
	Томат-паста		4	4	0,19		0,76	
	Мука пшеничная		3	3	0,31	0,03	2,06	
	Сосиски		20	20	2,08	4,02	0,16	
*Ф00326	Яйцо вареное	1 шт			5,08	4,6	0,28	63
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*Ф0616/1	Чай с сахаром	200					9,48	39
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4	0,1	0,08	
	Сахар		7	7			6,99	
*0001/10	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Ужин				13,38	13,92	32,16	309
	Хлеб за день							
*0001я	Соль	5						
	Соль		5	5				
	Всего в Хлеб за день				59,85	51,98	219,19	1 912
	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 пятница

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Ф00122/	Лапша молочная	175			6,43	7,9	26,86	204
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		7	7	0,05	5,46	0,07	
*Ф00622/	Кофейный напиток с молоком	200			3,42	3,66	17,36	116
	Кофейный напиток		4	4	0,56	0,58	0,6	
	Сахар		7	7			6,99	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*Ф0001/1	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				11,4	15,77	54,47	405
	Второй завтрак							
*03991	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							
*Ф00018.	Салат овощной	50			0,88	0,17	4,48	64
	Фасоль консервированная		20	12	1,17	0,09	3,06	
	Огурцы соленые		15	10	0,12	0,02	0,24	
	Масло растительное		2	2		2		
	Укроп (зелень)		2	2	0,08	0,02	0,12	
	Картофель		38	28	0,56	0,11	4,56	
*085/	Суп картофельный с клецками	180			2,09	3,66	13,28	156
	Картофель		100	60	1,2	0,24	9,78	
	Морковь		12	9	0,12	0,01	0,65	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	0120 Клецки мучные							
	Яйцо		3,2	3,2	0,22	0,2	0,01	
	Мука пшеничная		12	12	0,63	0,07	4,24	
*Ф004841	Голубцы ленивые с мясом птицы	140			14,88	11,39	23,18	350
	Капуста белокочанная свежая		70	56	1,01	0,06	2,63	
	Крупа рисовая		15	15	1,05	0,15	10,71	
	Лук репчатый		10	8	0,11		0,73	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	
	Масло растительное		2	2		2		
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Цыпленок		108	65	11,83	11,96	0,46	
*Ф00560/	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			
*00059\	Компот "Ягодное ассорти"	180			0,05	0,01	11,21	45	
	Смородина черная		4	4	0,04	0,01	0,27		
	Сахар		7	7			6,99		
	Вишня		7	7	0,06	0,04	0,72		
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68	
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25		
	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62	
*0003	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53		
	Всего в Обед				22,98	16,85	79,81	761	
	Полдник								
	Гренки с сыром	50			6,91	9,5	20,48	196	
	Батон горчичный		40	40	3,4	0,64	14,8		
*0117/	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05		
	Сыр		16	16	4,16	4,24			
	Какао с молоком и сахаром	200			3,87	3,97	17,15	120	
*Ф00627	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52		
	Сахар		8	8			7,98		
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64		
	Всего в Полдник				10,78	13,47	37,63	316	
	Ужин								
	Каша гречневая рассыпчатая	140			4,85	4,28	23,01	230	
*0313\	Крупа гречневая		50	50	6,3	1,65	31,05		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05		
	Котлеты рыбные	70			10,46	2,63	6,13	120	
*Ф00407/	Рыба		90	70	11,13	0,63			
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	Молоко		15	15	0,42	0,48	0,71		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04		
	Соус томатный	40			0,83	1,82	4,83	39	
*0354	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		
	Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	44	
*Ф00618	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		
	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39	
*0001/10	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4		
	Всего в Ужин				17,96	9,07	51,57	472	
	Хлеб за день								
*0001я	Соль	5							
	Соль		5	5					
	Всего в Хлеб за день				63,5	55,16	233,76	1 999	
	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: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Ф0309/1	Кулеш рисовый молочный	175			4,18	5,76	20,26	199
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		20	20	1,4	0,2	14,28	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
*Ф006241	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200			2,71	2,99	20,38	133
	Кофейный напиток		6	6	0,83	0,86	0,9	
	Молоко сгущенное		40	40	2,88	3,4	22,4	
*Ф0001/1	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				8,44	12,96	50,89	417
	Второй завтрак							
*03991	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							
*Ф00018/	Фасоль с консервированным огурцом и зеленью	50			0,88	0,17	4,48	64
	Фасоль консервированная		50	30	1,17	0,09	3,06	
	Огурцы соленые		25	15	0,12	0,02	0,24	
	Масло растительное		2	2		2		
	Укроп (зелень)		3	3	0,08	0,02	0,12	
*Ф00104/	Суп картофельный с рубленым яйцом	180			2,33	3,92	9,42	130
	Картофель		100	60	1,2	0,24	9,78	
	Морковь		12	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*Ф00498/	Гречка "по купечески" с птицей	150			11,27	12,05	20,13	346
	Цыпленок		90	60	10,92	11,04	0,42	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		11	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8	0,11		0,73	
	Крупа гречневая		35	35	4,41	1,16	21,74	
	Масло растительное		2	2		2		
*Ф0055/	Соус томатный	15			0,17	0,63	1,2	11
	Мука пшеничная		1	1	0,1	0,01	0,69	
	Морковь		5	3	0,04		0,22	
	Лук репчатый		5	3	0,04		0,27	
	Томат-паста		1	1	0,05		0,19	
	Соль		1	1				
	Масло растительное		1	1		1		
*Ф0596/1	Компот из свежемороженой смородины	180			0,05	0,01	11,21	45

	Смородина черная		7	7	0,07	0,01	0,47	
	Сахар		10	10			9,98	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				19,38	17,5	72,47	726
	Полдник							
*Ф00627	Какао с молоком и сахаром	200			3,87	3,97	17,15	120
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*Ф00683\	Булочка "Изюминка"	70			5,37	10,78	37,88	270
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,52	
	Сахар		2,7	2,7			2,69	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Дрожжи		1,5	1,5	0,19	0,04		
	Молоко		12	12	0,34	0,38	0,56	
	Изюм		5	5	0,09		3,3	
	Всего в Полдник				9,24	14,75	55,03	390
	Ужин							
*Ф0116	Уха из рыбных консервов "Сайра"	205			5,8	3,96	12	154
	Консервы рыбные натуральные		35	35	7,32	2,03		
	Картофель		90	55	1,1	0,22	8,97	
	Морковь		12	9	0,12	0,01	0,65	
	Лук репчатый		11	9	0,13		0,82	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Масло растительное		3	3		3		
*Ф00326	Яйцо вареное	1 шт			5,08	4,6	0,28	63
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*Ф00618	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	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Ужин				13,36	9,01	34,41	323
	Хлеб за день							
*0001я	Соль	5						
	Соль		5	5				
	Всего в Хлеб за день				50,8	54,22	223,08	1 901
	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: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
* 0168/	Каша ячневая	175			8,82	8,13	39,29	166
	Крупа ячневая		25	25	2,5	0,33	16,58	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		4	4			3,99	
	Соль		1	1				
	Молоко		140	140	3,92	4,48	6,58	
*Ф00627	Какао с молоком и сахаром	200			3,87	3,97	17,15	120
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*Ф0001/1	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				14,24	16,31	66,69	371
	Второй завтрак							
*Ф00570	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							
*Ф00043/	Салат из свеклы с чесноком	50			0,71	3,04	4,18	47
	Свекла		70	47	0,71	0,05	4,28	
	Масло растительное		2	2		2		
	Чеснок		1,5	1	0,07		0,05	
*085/4	Суп с зеленым горошком	180			1,63	3,04	10,1	135
	Картофель		110	70	1,4	0,28	11,41	
	Морковь		13	11	0,14	0,01	0,79	
	Лук репчатый		13	11	0,15		1	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Горошек зеленый консервированный		18	10	0,31	0,02	0,65	
*Ф0176/1	азу по-домашнему	160			9,61	9,63	25,24	236
	Картофель		190	130	2,6	0,52	21,19	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		13	10	0,14		0,91	
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,72	
	Говядина		45	40	7,44	6,4		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Огурцы соленые		18	10	0,08	0,01	0,16	
*0376/	Компот из изюма	180			0,51		18,01	91
	Изюм		13,27	13	0,23		8,58	
	Сахар		7	7			6,99	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				17,14	16,43	83,56	639

	Полдник								
00683/	Булочка "Снежный ком" сдобная с сахарной пудрой	70				4,82	10,01	29,17	186
	Мука пшеничная		45	45		4,64	0,5	30,96	
	Сахар		6	6				5,99	
	Масло сливочное		3	3		0,02	2,34	0,03	
	Масло растительное		3	3			3		
	Яйцо		4	4		0,51	0,46	0,03	
	Дрожжи		1,5	1,5		0,19	0,04		
	Молоко		12	12		0,34	0,38	0,56	
*Ф00621/	Кофейный напиток с сахаром	180						11,44	102
	Кофейный напиток		4	4		0,56	0,58	0,6	
	Сахар		7	7				6,99	
	Всего в Полдник					4,82	10,01	40,61	288
	Ужин								
*Ф00367/	"Лакомка" творожная	180				21,44	14,15	22,13	455
	Творог		110	110		18,37	9,9	2,2	
	Крупа манная		10	10		1,03	0,1	6,76	
	Сахар		6	6				5,99	
	Яйцо		10	10		1,27	1,15	0,07	
	Масло сливочное		4	4		0,03	3,12	0,04	
	Масло растительное		1	1			1		
	Молоко		20	20		0,56	0,64	0,94	
	Мука пшеничная		7	7		0,72	0,08	4,82	
*0354/3	Соус сметанный	40				0,98	2,28	5	45
	Сметана		10	10		0,28	2	0,32	
	Мука пшеничная		3	3		0,31	0,03	2,06	
	Молоко		10	10		0,28	0,32	0,47	
	Сахар		2	2				2	
*Ф00005/	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	
*Ф0616/1	Чай с сахаром	200						9,48	39
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2		0,4	0,1	0,08	
	Сахар		7	7				6,99	
	Всего в Ужин					27,78	21,73	46,84	649
	Хлеб за день								
*0001я	Соль	5							
	Соль		5	5					
	Всего в Хлеб за день					64,38	64,88	247,5	1 994
	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 среда

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0283/2	Каша "Дружба"	185			5,11	6,96	24,01	205
	Крупа рисовая		14	14	0,98	0,14	10	
	Крупа пшеничная		11	11	1,27	0,36	7,32	
	Молоко		127	127	3,56	4,06	5,97	
	Масло сливочное		7	7	0,05	5,46	0,07	
	Сахар		6	6			5,99	
*0622/1	Кофейный напиток с молоком	190			3,25	3,48	16,49	110
	Кофейный напиток		4	4	0,56	0,58	0,6	
	Сахар		7	7			6,99	
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	
*0001/1	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				9,91	14,65	50,75	400
	Второй завтрак							
*00570	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							
*00066	Салат "Деревенский" с зел. луком	50			1	3,1	5,5	54
	Картофель		56	33	0,66	0,13	5,38	
	Лук зеленый		1	1	0,01		0,04	
	Масло растительное		3	3		3		
	Огурцы соленые		18	13	0,1	0,01	0,21	
*00075/	Борщ со сметаной	180			1,34	2,95	7,53	115
	Свекла		20	13,5	0,2	0,01	1,23	
	Капуста белокочанная свежая		22,5	18	0,32	0,02	0,85	
	Картофель		50	30	0,6	0,12	4,89	
	Морковь		11	9	0,12	0,01	0,65	
	Лук репчатый		11	9	0,13		0,82	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
*0211/	Гороховое пюре	110			8,5	2,79	19,48	188
	Горох		50	50	10,25	1	24,3	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*0453-3	Кнели из говядины	70			13,93	8,04	4,06	245
	Говядина		60	58	10,79	9,28		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,15	3,7	
	Масло растительное		1	1		0,99		
	Яйцо		4	4	0,5	0,46	0,03	
	Лук репчатый		6	5	0,07		0,46	
*0372	Компот из свежей вишни	180			0,29	0,07	21,78	89
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	Сахар		7	7			6,99	

02	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				29,74	17,67	84,38	821
	Полдник							
*Ф00683\	Печенье	70			4,94	7,28	15,05	336
	Печенье сахарное		70	70	5,25	8,26	16,52	
*Ф00636	Ряженка	180			5,22	4,5	7,56	92
	Ряженка		180	180	5,4	10,8	7,38	
	Всего в Полдник				10,16	11,78	22,61	428
	Ужин							
*Ф00433	Соте рыбное	120			17,2	8,06	6,85	135
	Рыба		100	80	12,72	0,72		
	Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Масло растительное		1	1		1		
*2021\	Каша пшеничная рассыпчатая	140			4,69	5,56	17,71	206
	Крупа пшеничная		45	45	5,18	0,59	28,27	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,91	0,06	
*0355	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	
*Ф00618	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	
*0001/10	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Ужин				24,54	15,78	46,99	463
	Хлеб за день							
*0001я	Соль	5						
	Соль		5	5				
	Всего в Хлеб за день							
	Всего за день				74,75	60,28	214,53	2 159

** - 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: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*2021/	Каша кукурузная	175			4,69	5,56	17,71	170
	Крупа кукурузная		25	25	2,75	1,53	12,43	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		4	4			3,99	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*Ф00627	Какао с молоком и сахаром	200			3,87	3,97	17,15	120
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Сахар		8	8			7,98	
	Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	
*Ф0001/1	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				10,11	13,74	45,11	375
	Второй завтрак							
*Ф00635\	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							
*Ф0058.	Винегрет овощной	50			0,85	1,51	5,31	38
	Картофель		15	11	0,4	0,08	3,26	
	Свекла		15	11	0,21	0,01	1,27	
	Морковь		15	11	0,03		0,14	
	Огурцы солёные		17	10	0,05	0,01	0,1	
	Горошек зелёный консервированный		17	10	0,12	0,01	0,26	
	Масло растительное		2	2		1,4		
*078/	Суп сборный овощной со сметаной	180			1,85	4,58	8,87	94
	Картофель		65	40	0,8	0,16	6,52	
	Морковь		12	9	0,12	0,01	0,65	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Лук репчатый		11	9	0,13		0,82	
	Капуста белокочанная свежая		20	15	0,27	0,02	0,71	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Масло растительное		2	2		2		
	Огурцы соленые		18	10	0,08	0,01	0,16	
	Фасоль консервированная		15	10	0,39	0,03	1,02	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
*Ф00347/	Мясная запеканка	100			11,87	13,5	1,84	177
	Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	
	Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Говядина		75	60	11,16	9,6		
	Масло растительное		1	1		1		
	Крупа рисовая		13	13	0,91	0,13	9,28	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
*Ф005601	Соус сметанный с томатом и луком	40			0,79	1,79	3,26	32
	Сметана		8	8	0,22	1,6	0,26	

	Мука пшеничная		3	3	0,31	0,03	2,06	
	Томат-паста		4	4	0,19		0,76	
	Соль		0,32	0,32				
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*0376	Компот плодовой	180					11,8	47
	Смесь сухофруктов		12	12	0,04		1,74	
	Сахар		10	10			9,98	
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25	
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53	
	Всего в Обед				20,04	22,1	57,11	518
	Полдник							
*Ф00659/	Пирожок с картофелем	90			5,63	10,15	33,62	248
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	30,96	
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		5	5		5		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Сахар		2	2			2	
	Дрожжи		1,5	1,5	0,19	0,04		
	Картофель		50	30	0,6	0,12	4,89	
	Лук репчатый		5	4	0,06		0,36	
*Ф00629	Молоко кипяченое	160			4,89	4,35	8,09	91
	Молоко		160	160	4,48	5,12	7,52	
	Всего в Полдник				10,52	14,5	41,71	339
	Ужин							
*Ф00241\	Пудинг творожно-яблочный	190			20,26	14,36	15,06	397
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Молоко		25	25	0,7	0,8	1,18	
	Крупа манная		15	15	1,55	0,15	10,14	
	Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	
	Творог		120	120	20,04	10,8	2,4	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло растительное		2	2		2		
	Яблоки		41	40	0,16	0,16	3,92	
*Ф00745	Соус сладкий	40					22,86	93
	Повидло		30	30	0,12		19,59	
*Ф006201	Чай с молоком	200			2,69	2,83	16,09	109
	Чай высшего или 1-го сорта		20	20	4	1,02	0,8	
	Сахар		7	7			6,99	
	Молоко		85	85	2,38	2,72	4	
*0001/10	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Ужин				24,65	17,51	61,41	638
	Хлеб за день							
*0001	Соль	5						
	Соль		5	5				
	Всего в Хлеб за день							
	Всего за день				68,22	70,35	209,54	1 944

** - 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: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак				5,29	7,39	18,78	163
0185/1	Каша "Здоровье" молочная с маслом	175						
	Крупа овсяная		25	25	2,75	1,53	0,93	
	Молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	
	Сахар		4	4			3,99	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Кофейный напиток с молоком	190			3,25	3,48	16,49	110
*Ф0622/1	Кофейный напиток		4	4	0,56	0,58	0,6	
	Сахар		7	7			6,99	
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	
	Бутерброд с сыром	35			5,36	5,3	10,23	110
*Ф00005/	Сыр		16	15	3,9	3,98		
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Завтрак				13,9	16,17	45,5	383
	Второй завтрак							
*03991	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							
*Ф00027	Салат овощной с яблоками	50			14,14	52,65	87,97	47
	Яблоки		20	17	0,07	0,07	1,67	
	Масло растительное		2	2		2		
	Сахар		1	1			1	
	Свекла		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) с сметаной	180			1,89	3,77	11,99	97
*Ф00096/	Картофель		85	50	1	0,2	8,15	
	Крупа перловая		3	3	0,28	0,03	2	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8	0,11		0,73	
	Огурцы соленые		18	10	0,08	0,01	0,16	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	Пюре картофельное	130			3,17	4,22	17,17	178
*Ф00525	Картофель		166	100	2	0,4	16,3	
	Молоко		35	35	0,98	1,12	1,65	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Шницель куриный	70			14,9	12,37	4,64	241
*Ф00515.	Цыпленок		90	50	9,1	9,2	0,35	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		10	8	0,11		0,73	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
*Ф00596/	Компот ягодный	180			0,05	0,01	11,21	45
			7	7	0,07	0,01	0,47	

20

	Сахар		8	8			7,98		
*0002	Хлеб пшеничный	25			2,32	0,29	14,1	68	
	Хлеб пшеничный		25	25	2,13	0,4	9,25		
*0003	Хлеб ржаной	25			2,36	0,43	11,93	62	
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53		
	Всего в Обед				38,83	73,74	159,01	738	
	Полдник								
*Ф0683/	Ватрушка с повидлом	75			4,88	9,13	37,48	250	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,52		
	Сахар		4	4			3,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04		
	Масло растительное		6	6			5,99		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Дрожжи		1,5	1,5	0,19	0,04			
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47		
	Повидло		14	14	0,06		9,14		
*Ф00635/	Бифидок	175			4,23	3,65	6,12	83	
	Бифидок		175	175	5,25	10,5	7,17		
	Всего в Полдник				9,11	12,78	43,6	333	
	Ужин								
*Ф00367/	Запеканка из творога "Новая"	190			11,34	8,14	9,31	470	
	Творог		130	130	21,71	11,7	2,6		
	Крупа манная		13	13	1,34	0,13	8,79		
	Сахар		4	4			3,99		
	Яйцо		15	15	1,91	1,73	0,11		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05		
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41		
*0354/2	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					
*Ф006201	Чай с молоком	200			2,69	2,83	16,09	109	
	Чай высшего или 1-го сорта		20	20	4	1,02	0,8		
	Сахар		7	7			6,99		
	Молоко		85	85	2,38	2,72	4		
*0001/10	Батон нарезка	20			1,7	0,32	7,4	39	
	Батон горчичный		20	20	1,7	0,32	7,4		
	Всего в Ужин				16,65	14,83	38,71	653	
	Хлеб за день								
*0001	Соль	5							
	Соль		5	5					
	Всего в Хлеб за день				78,87	117,52	297,1	2 152	
	Всего за день								

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

* - Дежурное блюдо.