

Цтверждаю
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №463" г.о.Самара
 Замыслова Л.Н.



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 11.01.2022г.**

Сезон: осенне-зимний

Категория: Ясли (с 2 до 3)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	Каша рисовая молочная	150			5,3	7,83	24	188
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
*НАП0379	Кофейный напиток с молоком	150			40,49	48,41	7,26	627
	Молоко ф.п.		100	100	43,07	55,01		
	Сахар		8	8			7,98	
	Кофейный напиток		2	2				
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31			0,04	4,4	0,05	40
	Масло сливочное		5,34	5,34	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,29	26,29				
	Всего в Завтрак				45,83	60,64	31,31	855
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5	86			2,52	2,7	3,57	49
	Кефир		90,89	86,34	2,62	3	3,84	
	Всего в Второй завтрак				2,52	2,7	3,57	49
	Обед							
*САЛ0042	Салат картофельный с фасолью и солеными огурцами.	43			0,5	4,29	3,09	53
	Масло растительное		4,78	4,78		5		
	Картофель		19,11	14,33	0,4	0,08	3,26	
	Огурцы соленые		39,09	21,5	0,15	0,02	0,29	
	Фасоль консервированная		29,53	17,72				
*БРЦ0083	Свекольник на кур.бульоне.со сметаной	133/9/6			6,19	5,7	12,88	128
	Курица		20	14,8	4,41	4,46	0,17	
	Сметана		6,14	6,14	0,14	0,99	0,16	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		7,5	6	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		7,14	6	0,11		0,73	
	Свекла		30	24	0,6	0,04	3,64	
	Картофель		40	30	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		4	4	0,22		0,71	
*МЯС0268	Шницель из курицы.	55			13,99	14,91	5,69	213
	Курица		56	41,44	13,12	13,27	0,5	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		3		
	Лук репчатый		7,14	6	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0309	Вермишель отварная	120			4,51	2,51	29,2	157
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	150			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		9	9				
	Сахар		8	8			12,97	
*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				28,06	29,74	72,42	669
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	Батон с повидлом	46			0,08		13,56	54
	Повидло		19,96	19,96	0,09		14,25	
	Батон		26,61	26,61				
*ОМЛ0212	Рыба по-польски	115			18,02	12,61	2,5	195
	Минтай		102,47	61,48	16,74	5,58		
	Яйцо		18,25	18,25	2,54	2,3	0,14	
	Молоко ф.п.		54,76	54,76	1,68	1,92	2,82	
	Масло растительное		1,83	1,83		2		
	Масло сливочное		2,74	2,74	0,04	3,9	0,05	
*НАП0388	Напиток лимонный	150			0,08	0,01	13,88	56
	Лимон свежий		9,09	9,09	0,08	0,01	0,28	
	Сахар		8	8			14,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный" полдник				18,98	12,76	33,31	324
	Всего за день				95,39	105,85	140,61	1 896

Цена: 157-00

Мед.сестра: 

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №463" г.о. Самара
 Замыслова Л.Н.

Сезон: осенне-зимний
 Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 11.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0174	Каша молочная рисовая	180			5,61	6,5	27,23	190
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
*НАП0379	Кофейный напиток с молоком	180			16,81	20,09	7,26	277
	Молоко ф.п.		130	130	42,33	54,06		
	Сахар		6	6			7,98	
	Кофейный напиток		2,4	2,4				
*БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25	25				
	Всего в Завтрак				22,46	30,71	34,54	504
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	86			2,24	2,39	3,17	43
	Кефир		90,7	86,16	2,69	3,07	3,93	
	Всего в Второй завтрак				2,24	2,39	3,17	43
Обед								
*САЛ0042	Салат картофельный с фасолью и солеными огурцами.	67			0,74	4,12	4,61	58
	Масло растительное		4,54	4,54		4		
	Картофель		37,85	28,39	0,5	0,1	4,08	
	Огурцы соленые		36,83	20,26	0,14	0,02	0,29	
	Фасоль консервированная		29,46	17,68				
*БРЩ0083	Свекольник на кур.бульоне со сметаной	180/15/5			16,38	16,1	13,68	265
	Курица		30	22,2	15,14	15,31	0,58	
	Сметана		5,9	5,9	0,17	1,18	0,19	
	Масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,18	0,01	1,01	
	Лук репчатый		9,52	8	0,14		0,91	
	Свекла		50	40	0,57	0,04	3,46	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		6	6	0,22		0,71	
*ГАР0309	Вермишель отварная	130			4,92	3,23	31,75	176
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Макаронные изделия		49,7	49,7	5,2	0,55	34,85	
*МЯС0268	Шницель из курицы.	60			13,23	14,1	5,76	203
	Курица		64,37	46,35	9,14	9,24	0,35	
	Яйцо		3,69	3,69	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		9,23	9,23	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		1,85	1,85		2		
	Лук репчатый		10,99	9,23	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		9,23	9,23	0,85	0,16	3,7	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	