

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 12.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			41,1	49,79	13,69	667
	Молоко ф.п.		130	130	3,73	4,26	6,26	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,57	1,45	11,71	
*БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	39			4,14	6,41	10,69	117
	Сыр		10,24	9,93	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5,85	5,85	0,04	4,68	0,06	
	Батон		23,89	23,89	1,96	0,22	11,98	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,76	4,98	14,96	124
	Молоко т.п.		150	150	4,77	5,45	8,01	
	Сахар		6	6			7,98	
	Какао		1,84	1,84	0,29	0,21	0,45	
	Всего в Завтрак				50	61,18	39,34	908
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	78			1,89	2,02	4,68	44
	Кефир		82,12	78,01	2,64	3,02	3,87	
	Всего в Второй завтрак				1,89	2,02	4,68	44
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с Р.М.	60			0,85	3,57	4,97	55
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		75	60	0,9	0,06	5,46	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б. со сметаной	182/13/5			5,99	6,49	9,27	119
	Говядина на кости		30	22,2	4,07	3,5		
	Сметана		5,58	5,58	0,3	2,14	0,34	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		9,52	8	0,18		1,18	
	Капуста белокочанная свежая		50	40	0,9	0,05	2,35	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*КАШ0171	Гречка отварная	130			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		1	1	0,04	4,68	0,06	
	Крупа гречневая		50	50				
*МЯС0268	Котлеты из говядины	55			12,23	11,8	4,75	174
	Говядина на кости		47,9	35,45	11,33	9,74		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		4	4		3		
	Лук репчатый		9,52	8	0,06		0,38	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	31			2,29	0,4	9,64	51
	Хлеб пшеничный		31	31	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,12	0,53	15,59	80
	Хлеб ржаной		20,14	20,14	1	0,18	5,15	

*1000000	Соль Соль	6							
	Всего в Обед					24,84	28,81	54,26	574
	"Уплотненный"полдник								
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	52				0,01	1,3	8,6	46
			6,62	6,62		0,05	5,46	0,07	
			10,4	10,4				10,98	
			46,57	46,57					
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом. Яйцо Творог Сметана Масло сливочное Сахар Крупа манная Мука пшеничная	130				20,92	14,17	22,41	301
			7,43	7,43		1,02	0,92	0,06	
			102,14	97,04		20,58	11,09	2,46	
			4,64	4,64		0,28	2	0,32	
			3,71	3,71		0,03	3,12	0,04	
			7,43	7,43				9,98	
			9,29	9,29		1,03	0,1	6,77	
			9,29	9,29		1,03	0,11	6,89	
*НАП0377	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180						9,08	36
			8	8				7,98	
			0,6	0,6		0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10				0,8	0,14	3,37	18
			10	10		0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный"полдник					21,73	15,61	43,46	401
	Всего за день					98,47	107,61	141,73	1 927

Цена: 151-00

Мед.сестра: 

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

Сезон:осенне-зимний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 12.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАША173	Геркулесовая молочная каша	150			6,16	7,3	21,39	176
	Молоко ф.п.		100	100	3,92	4,48	6,58	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,61	1,47	11,91	
*НАП0382	Какао с молоком	150			40,4	48,15	7,67	626
	Молоко ф.п.		120	120	42,69	54,51		
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1	1	0,29	0,21	0,45	
*БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	34			2,96	6,29	0,04	69
	Сыр		8,5	8,24	3,66	3,73		
	Масло сливочное		5,1	5,1	0,04	4,68	0,06	
	Батон		21,25	21,25				
	Всего в Завтрак				49,52	61,74	29,1	871
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	78			2	2,14	2,82	38
	Кефир		82,9	78,76	2,72	3,11	3,98	
	Всего в Второй завтрак				2	2,14	2,82	38
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы	33			0,61	2,68	5,11	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной	135/10/5			5,93	6,36	9,25	118
	Говядина на кости		20	14,8	4,03	3,47		
	Сметана		5,53	5,53	0,28	2,02	0,32	
	Масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		7,14	6	0,18		1,18	
	Капуста белокочанная свежая		37,5	30	0,9	0,05	2,35	
	Картофель		24	18	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0268	Котлеты из говядины	55			9,9	10,76	5,1	157
	Говядина на кости		56	41,44	8,79	7,56		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		4		
	Лук репчатый		7,14	6	0,12		0,76	
	Хлеб пшеничный		10	10	1,11	0,21	4,81	
*КАШ0171	Гречка отварная	100			0,02	2,22	0,03	20
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
	Крупа гречневая		40	40				
*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			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	