

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 13.01.2022г.**

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Ясли (2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0000043	Кабачковая икра Икра кабачковая	40	40	40	0,93 1,25	3,88 5,62	3,8 5,33	54
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские. Минтай Яйцо Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репчатый Хлеб пшеничный	80	91,64 5,82 1,45 1,45 18,18 8,66 7,27	54,98 5,82 1,45 1,45 14,55 7,27 7,27	1,44 0,76 0,03 0,03 0,33 0,14 0,85	4,48 0,69 3 3,12 0,03 0,16	4,3 0,04 0,04 1,8 0,91 3,7	63
*НАП0379	Кофейный напиток с молоком Молоко ф.п. Сахар Кофейный напиток	150	100 8 2	100 8 2	40,49 43,07 0,04	48,41 55,01 4,68	7,26 7,98	€27
*БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	25	5 20,42	5 20,42	0,03 0,04	3,43 4,68	0,04 0,06	31
Всего в Завтрак					42,89	60,21	15,4	775
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2.5 % Ряженка	94	98,97	94,02	2,5 3	4,68 6	3,31 4,1	66
Всего в Второй завтрак					2,5	4,68	3,31	66
Обед								
*0000075	Огурец соленый Огурцы соленые	30	55,81	30,7	0,17 0,18	0,02 0,02	0,34 0,37	2
*ЦИ00088	Суп овощной м/к.б.со сметаной Говядина на кости Сметана Масло сливочное Морковь Лук репчатый Капуста белокочанная свежая Картофель Томатное пюре	136/9/5	20 5,51 2 7,5 7,14 50 24 2	14,8 5,51 2 6 6 40 18 2	5,62 3,79 0,27 0,01 0,13 0,14 0,9 0,6 0,14	6,09 3,26 1,92 1,56 0,01 0,05 0,12	8,8 0,31 0,02 0,72 0,91 2,35 4,89 0,47	112
*МЯС0244	Плов из отварной говядины Говядина на кости Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репчатый Крупа рисовая	170	56 7 4 10 9,52 41	41,44 7 4 8 8 41	15,31 11,62 0,03 0,26 0,18 4,2	18,24 10 6,99 3,12 0,02	41,41 0,04 1,44 1,18 42,84	391
*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	150	9 8	9 8	0,32	1,89	9,99 12,97	58
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33

*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20			1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28	
*1000000	Соль Соль	3		3					
	Всего в Обед				24,01	26,68	72,29	624	
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧ0396	Блины со сметанным соусом Яйцо Молоко ф.п. Сметана Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	55/20		4 40 6,28 3 2 8 35 0,4	4 40 6,28 3 2 8 35 0,4	5,65 0,51 1,54 0,27 0,02 3,61 0,06	9,56 0,46 1,76 1,9 4 2,34 0,39 0,01	33,72 0,03 2,59 0,3 0,03 9,98 24,12	243
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа манная	150		100 2 5 10	100 2 5 10	41,85 42,44 0,02 2,06	49,93 54,2 2,34 0,2	16,89 0,03 4,99 13,54	684
*НАП0388	Напиток лимонный Лимон свежий Сахар	150		10,5 8	10,5 8	0,08 0,08	0,01 0,01	13,88 0,28 14,97	56
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10		10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник					48,38	59,64	67,86	1 001
	Всего за день					117,78	151,21	158,86	2 466

Цена: 151-00

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 13.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0000043	Кабачковая икра Икра кабачковая	60	60	60	0,89 0,95	3,78 4,29	3,7 4,07	52
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские. Минтай Яйцо Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репчатый Хлеб пшеничный	110	137,5 11 2,75 2,75 25,78 13,1 13,75	82,5 11 2,75 2,75 20,63 11 13,75	38,23 24,15 1,02 0,02 0,33 0,14 3,91	18,25 8,05 0,92 3 2,34 0,03 0,74	24,81 0,06 0,03 1,8 0,91 17,02	417
*НАП0379	Кофейный напиток с молоком Молоко ф.п. Сахар Кофейный напиток	180	173,89 8 2,4	173,89 8 2,4	4,47 4,76 0,04 0,04	4,78 5,44 4,68	12,71 7,99 9,98	112
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	30	5,17 25,44	5,17 25,44	0,04 0,04	4,26 4,68	0,05 0,06	38
	Всего в Завтрак				43,63	31,07	41,27	619
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2.5 % Ряженка	94	99,02	94,07	2,6 3,03	4,87 6,07	3,45 4,15	68
	Всего в Второй завтрак				2,6	4,87	3,45	68
	Обед							
*0000075	Огурец соленый Огурцы соленые	30	54,55	30	0,22 0,24	0,03 0,03	0,43 0,48	3
*БРЦ0083	Суп овощной на м/к.б. со сметаной. Говядина на кости Сметана Масло сливочное Морковь Лук репчатый Капуста белокочанная свежая Картофель Томатное пюре	182/13/5	30 5,51 2 10 9,52 62,5 53,33 3	22,2 5,51 2 8 8 50 40 3	5,62 4,12 0,31 0,01 0,13 0,14 0,36 0,8 0,11	6,6 3,54 2,21 1,56 0,01 0,02 0,16 0,35	8,93 0,35 0,02 0,72 0,91 0,94 6,52 0,35	118
*МЯС0244	Плов из отварной говядины Говядина на кости Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репчатый Крупа рисовая	200	70 7 6 25 11,91 51,32	51,8 7 6 20 10 51,32	14,3 10,66 0,04 0,2 0,11 4,2	16,45 9,17 5 3,9 0,02 0,6	40,68 0,05 1,08 0,73 42,84	368
*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180	11 9	11 9	0,32	1,89	9,99 12,97	58
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22 2,32	0,39 0,44	9,33 10,09	50