

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

Сезон:осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 14.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>140/20</b>			<b>19,7</b>	<b>15,58</b>	<b>18,81</b>	<b>294</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		108,75	103,31	17,08	9,21	2,05	
	Сметана		6,25	6,25	0,28	2	0,32	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,8	5,49	8,06	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*БУТЕР03	<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>	<b>40</b>			<b>2,82</b>	<b>6,09</b>	<b>0,04</b>	<b>67</b>
	Сыр		14,06	13,64	3,56	3,63		
	Масло сливочное		5	5	0,04	4,68	0,06	
	Батон		21,88	21,88				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>27,3</b>	<b>26,69</b>	<b>33,86</b>	<b>485</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>99</b>			<b>2,46</b>	<b>4,6</b>	<b>3,26</b>	<b>64</b>
	Ряженка		104,92	99,68	2,62	5,23	3,58	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,46</b>	<b>4,6</b>	<b>3,26</b>	<b>64</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0045	<b>Салат витаминный.</b>	<b>50</b>			<b>0,92</b>	<b>2,88</b>	<b>3,39</b>	<b>43</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,07	0,01	0,37	
	Капуста белокочанная свежая		50	40	0,9	0,05	2,35	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0098	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>187/13</b>			<b>5,91</b>	<b>4,71</b>	<b>15,99</b>	<b>130</b>
	Говядина на кости		28,62	21,18	4,03	3,47		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,21	0,02	1,15	
	Лук репчатый		9,52	8	0,22		1,46	
	Картофель		76	57	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,9	0,7	0,03		0,02	
	Томатное пюре		5	5	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ГАР0310	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>2,74</b>	<b>2,35</b>	<b>18,23</b>	<b>105</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Картофель		180	117	2,34	0,47	19,07	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>65</b>			<b>21,86</b>	<b>20,61</b>	<b>6,74</b>	<b>300</b>
	Курица		66,18	48,97	17,95	18,15	0,69	
	Яйцо		4,73	4,73	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2,36	2,36		1		
	Лук репчатый		11,26	9,45	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		11,82	11,82	1,11	0,21	4,81	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>

	Сухофрукты		11	11					
	Сахар		9	9				12,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>29</b>			<b>2,15</b>	<b>0,38</b>	<b>9,02</b>	<b>48</b>	
	Хлеб пшеничный		29	29	2,32	0,44	10,09		
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>21</b>			<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>16,37</b>	<b>84</b>	
	Хлеб ржаной		21,15	21,15	1	0,18	5,15		
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>							
	Соль		6	6					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>37,18</b>	<b>33,38</b>	<b>79,72</b>	<b>768</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧН415	<b>Венская сдоба</b>	<b>70</b>			<b>7,93</b>	<b>9,5</b>	<b>34,23</b>	<b>254</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		20	20	3,74	4,77			
	Масло растительное		3	3		2			
	Масло сливочное		3	3	0,03	3,12	0,04		
	Сахар		8	8			9,98		
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,04	0,01			
*БОБО199	<b>гороховое пюре</b>	<b>170</b>			<b>16,2</b>	<b>5,49</b>	<b>37,16</b>	<b>263</b>	
	Масло растительное		5	5		2			
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05		
	Горох		84	84	17,22	1,68	40,82		
*НАП0377	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>	
	Сахар		8	8			7,98		
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02		
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>24,93</b>	<b>15,13</b>	<b>83,84</b>	<b>571</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>91,86</b>	<b>79,8</b>	<b>200,68</b>	<b>1 888</b>	

Цена: 151-00

Мед.сестра: 

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 14.01.2022г.**

Сезон: осенне-зимний  
 Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>160</b>			<b>23,88</b>	<b>18,05</b>	<b>20,39</b>	<b>339</b>
	Яйцо		14,22	14,22	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		32	32	0,84	0,96	1,41	
	Творог		118,52	112,59	19,94	10,74	2,39	
	Сметана		8	8	0,28	2	0,32	
	Масло сливочное		3,2	3,2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8,53	8,53			9,98	
	Крупа манная		10,67	10,67	1,03	0,1	6,77	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			<b>40,4</b>	<b>48,15</b>	<b>7,67</b>	<b>626</b>
	Молоко ф.п.		120	120	42,69	54,51		
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1	1	0,29	0,21	0,45	
*БУТЕР03	<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>	<b>34</b>			<b>2,78</b>	<b>6,04</b>	<b>0,04</b>	<b>66</b>
	Сыр		8,93	8,66	3,52	3,59		
	Масло сливочное		4,98	4,98	0,04	4,68	0,06	
	Батон		20,84	20,84				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>67,06</b>	<b>72,24</b>	<b>28,11</b>	<b>1 031</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>99</b>			<b>2,63</b>	<b>4,93</b>	<b>3,48</b>	<b>69</b>
	Ряженка		104,23	99,02	3	6	4,1	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,63</b>	<b>4,93</b>	<b>3,48</b>	<b>69</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0045	<b>Салат витаминный.</b>	<b>30</b>			<b>0,92</b>	<b>2,88</b>	<b>3,39</b>	<b>43</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,07	0,01	0,37	
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,9	0,05	2,35	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>141/9</b>			<b>5,98</b>	<b>4,74</b>	<b>16,01</b>	<b>131</b>
	Говядина на кости		20	14,8	4,08	3,51		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,21	0,02	1,15	
	Лук репчатый		7,14	6	0,22		1,46	
	Картофель		54,67	41	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,9	0,7	0,05		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,49	0,07	5	
*ГАР0312	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,02</b>	<b>2,78</b>	<b>13,35</b>	<b>87</b>
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Картофель		113,94	85,46	1,71	0,34	13,93	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>55</b>			<b>18,5</b>	<b>17,44</b>	<b>5,7</b>	<b>254</b>
	Курица		56	41,44	17,95	18,15	0,69	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		1		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	1,11	0,21	4,81	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>