

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 17.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b> Кукуруза сахарная консервированная	<b>48</b>	73,85	48	<b>0,9</b> 1,04	<b>0,16</b> 0,19	<b>4,43</b> 5,27	<b>23</b>
*ОМЛ0210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b> Яйцо Молоко т.п. Масло сливочное	<b>100</b>	40 70 4	40 70 4	<b>21,19</b> 5,08 17,43 0,03	<b>26,38</b> 4,6 22,26 3,12	<b>0,29</b> 0,28 0,04	<b>323</b>
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b> Молоко ф.п. Сахар Какао	<b>180</b>	130 8 1,2	130 8 1,2	<b>4,78</b> 4,8 0,29	<b>5,02</b> 5,49 0,21	<b>15,01</b> 8,06 7,98 0,45	<b>124</b>
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> Масло сливочное Батон	<b>24/6</b>	6 24,69	6 24,69	<b>0,04</b> 0,04	<b>4,12</b> 4,68	<b>0,05</b> 0,06	<b>37</b>
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,91</b>	<b>35,68</b>	<b>19,78</b>	<b>507</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b> Ряженка	<b>97</b>	102,3	97,19	<b>2,6</b> 2,77	<b>4,87</b> 5,53	<b>3,44</b> 3,78	<b>68</b>
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,6</b>	<b>4,87</b>	<b>3,44</b>	<b>68</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b> Масло растительное Морковь Сахар	<b>60</b>	4 70 3	4 56 3	<b>0,66</b> 0,73	<b>3,74</b> 0,06	<b>6,04</b> 4,03 2,99	<b>60</b>
*СУП0119	<b>Суп гороховый</b> Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Горох	<b>200</b>	3 18,75 17,86 42,67 37	3 15 15 32 37	<b>8,09</b> 0,04 0,13 0,21 0,64 7,59	<b>4,21</b> 3,9 0,01	<b>23,06</b> 0,05 0,72 1,37 5,22 17,98	<b>162</b>
*КАШ0171	<b>Гречка отварная</b> Масло сливочное Крупа гречневая	<b>130</b>	1 50	1 50	<b>0,04</b> 0,04	<b>4,12</b> 4,68	<b>0,05</b> 0,06	<b>37</b>
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b> Курица Яйцо Масло растительное Лук репчатый Хлеб пшеничный	<b>70</b>	68,5 4 4 11,91 13	50,69 4 4 10 13	<b>18,33</b> 17,85 0,51 0,03 1,11	<b>22,74</b> 18,05 0,46 3,12 0,21	<b>5,07</b> 0,69 0,03 0,04 4,81	<b>298</b>
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты Сахар	<b>180</b>	11 9	11 9	<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b> 12,97	<b>58</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>31</b>	31	31	<b>2,29</b> 2,32	<b>0,4</b> 0,44	<b>9,64</b> 10,09	<b>51</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>21</b>	21,15	21,15	<b>3,28</b> 1	<b>0,56</b> 0,18	<b>16,37</b> 5,15	<b>84</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>	6	6				

<b>Всего в Обед</b>					<b>33,01</b>	<b>37,66</b>	<b>70,22</b>	<b>750</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>								
*МУЧ0434	<b>Пирожок с картофелем.</b>	<b>70</b>			<b>5,31</b>	<b>7,23</b>	<b>30,24</b>	<b>207</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Картофель		52	39	0,78	0,16	6,36	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>180</b>			<b>3,96</b>	<b>5,6</b>	<b>10,97</b>	<b>110</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		25	25				
*НАП0345	<b>Напиток из смородины</b>	<b>180</b>			<b>0,11</b>		<b>17,71</b>	<b>71</b>
	Смородина		8,4	8,4	0,1		1,25	
	Сахар		8,4	8,4			14,97	
*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>10,18</b>	<b>12,97</b>	<b>62,29</b>	<b>406</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>72,7</b>	<b>91,18</b>	<b>155,73</b>	<b>1 731</b>

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 17.01.2022г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ОМЛ0210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>32</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,95</b>	<b>15</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		49,23	32	1,04	0,19	5,27	
*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 т.п.		120	120	42,69	54,51		
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1	1	0,29	0,21	0,45	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>25</b>			<b>0,03</b>	<b>3,43</b>	<b>0,04</b>	<b>31</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	4,68	0,06	
	Батон		20,05	20,05				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>62,23</b>	<b>78,07</b>	<b>10,96</b>	<b>995</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>97</b>			<b>2,86</b>	<b>5,36</b>	<b>3,8</b>	<b>75</b>
	Ряженка		102,96	97,81	3,61	7,23	4,94	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,86</b>	<b>5,36</b>	<b>3,8</b>	<b>75</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b>	<b>43</b>			<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>5,84</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		50	40	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*СУП0119	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>			<b>8,09</b>	<b>4,21</b>	<b>23,06</b>	<b>162</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		7,5	6	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		7,14	6	0,21		1,37	
	Картофель		46,67	35	0,64	0,13	5,22	
	Горох		27	27	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b>	<b>56</b>			<b>21,65</b>	<b>23,79</b>	<b>5,86</b>	<b>324</b>
	Курица		56	41,44	18,03	18,23	0,69	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		7,14	6	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	1,11	0,21	4,81	
*КАШ0171	<b>Гречка отварная</b>	<b>100</b>			<b>0,02</b>	<b>2,22</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
	Крупа гречневая		40	40				
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>
	Сухофрукты		9	9				
	Сахар		8	8			12,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				