

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
25.01.2024г.**

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>								
*ЯЙЦ0209	<b>Яйцо вареное</b>	<b>20</b>			<b>2,22</b>	<b>1,88</b>	<b>0,12</b>	<b>26</b>
	Яйцо		20	20	2,36	2,14	0,13	
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>150</b>			<b>41,85</b>	<b>49,93</b>	<b>16,89</b>	<b>684</b>
	Молоко ф.п.		100	100	42,44	54,2		
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		10	10	2,06	0,2	13,54	
*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	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>48,89</b>	<b>60,95</b>	<b>32,07</b>	<b>871</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>94</b>			<b>2,5</b>	<b>2,68</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
	Кефир		99,49	94,51	2,65	3,02	3,88	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,77</b>	<b>2,94</b>	<b>9,87</b>	<b>77</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b>	<b>23</b>			<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>5,84</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		30	20	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>135/9/6</b>			<b>4,4</b>	<b>3,89</b>	<b>11,17</b>	<b>97</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,35	6,35	0,18	1,27	0,2	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		62,67	47	0,94	0,19	7,66	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Огурцы соленые		35,71	19,64	0,16	0,02	0,31	
	Крупа перловая		4	4	0,37	0,04	2,66	
*ГАР0309	<b>Вермишель отварная</b>	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>80</b>			<b>12,12</b>	<b>10,96</b>	<b>4,06</b>	<b>163</b>
	Говядина на кости		95,53	70,69	13,15	11,31		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>7,26</b>	<b>29</b>

	апельсин		15,87	15,87					
	Сахар		8	8				7,98	
*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>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>	
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88		
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>							
	Соль		3	3					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>23,78</b>	<b>19,17</b>	<b>66,76</b>	<b>534</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*КОНДИТЕ	<b>печенье</b>	<b>32</b>			<b>2,31</b>	<b>3,41</b>	<b>7,04</b>	<b>68</b>	
	Печенье		32,56	32,56	2,44	3,84	7,68		
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b>	<b>78/20</b>			<b>11,91</b>	<b>3,33</b>	<b>9,15</b>	<b>114</b>	
	Минтай		120,93	72,56	11,54	0,65			
	Масло растительное		3	3		3			
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91		
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24		
	Крупа рисовая		8	8	0,56	0,08	5,71		
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76		
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b>	<b>180</b>			<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>8,91</b>	<b>36</b>	
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55		
	Сахар		8	8			7,98		
*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>15,08</b>	<b>6,92</b>	<b>28,47</b>	<b>236</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>90,52</b>	<b>89,98</b>	<b>137,17</b>	<b>1 718</b>	

Цена: 172-32

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 25.01.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>180</b>			<b>36,3</b>	<b>45,04</b>	<b>16,88</b>	<b>618</b>
	Молоко ф.п.		130	130	36,14	46,15		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,06	0,2	13,54	
*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	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,45	24,45				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>41,12</b>	<b>54,18</b>	<b>31,94</b>	<b>779</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>94</b>			<b>2,5</b>	<b>2,68</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
	Кефир		99,49	94,51	2,65	3,02	3,88	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>44</b>			<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>3,98</b>	<b>18</b>
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,67</b>	<b>2,85</b>	<b>7,52</b>	<b>66</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b>	<b>23</b>			<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>5,84</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		30	20	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*РАСО096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>180/14/6</b>			<b>6,39</b>	<b>5,73</b>	<b>16,43</b>	<b>143</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,35	6,35	0,18	1,27	0,2	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		35,71	19,64	0,16	0,02	0,31	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*ГАРО309	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯСО268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>85</b>			<b>13,42</b>	<b>11,83</b>	<b>5,23</b>	<b>181</b>
	Говядина на кости		95,53	70,69	13,15	11,31		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		15,87	15,87				
	Сахар		9	9			8,98	

*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>				<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>				<b>3,13</b> 0,41	<b>0,53</b> 0,08	<b>15,63</b> 2,13	<b>80</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>							
	<b>Всего в Обед</b>					<b>29,09</b>	<b>22,11</b>	<b>84,31</b>	<b>653</b>
	"Уплотненный" полдник								
*КОНДИТЕ	<b>печенье</b> Печенье	<b>32</b>				<b>2,31</b> 2,44	<b>3,41</b> 3,84	<b>7,04</b> 7,68	<b>68</b>
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b> Минтай Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Мука пшеничная	<b>85/30</b>				<b>12,23</b> 11,54 0,65 0,01 0,22 0,11 0,7 0,52	<b>4,73</b> 0,65 3 1,56 0,02 0,35 0,1 0,06	<b>11,3</b> 1,46 0,35 7,14 3,45	<b>137</b>
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня Сахар	<b>180</b>				<b>0,11</b> 0,06 0,06	<b>0,07</b> 0,04 0,04	<b>13,21</b> 0,81 12,97	<b>54</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>				<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>					<b>15,45</b>	<b>8,35</b>	<b>34,92</b>	<b>277</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>88,33</b>	<b>87,49</b>	<b>158,69</b>	<b>1 775</b>

Цена: 165-22

Мед.сестра

