

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

Сезон: весенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 01.03.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом	132/13			18,84	12,88	16,73	258
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		105,11	99,85	16,67	8,99	2	
	Сметана		6,74	6,74	0,19	1,35	0,22	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0378	Чай с молоком	180			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		116,5	116,5	3,26	3,73	5,48	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	25/6/14			3,78	7,69	0,05	85
	Сыр		14,82	14,38	3,74	3,81		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,64	25,64				
	Всего в Завтрак				25,36	23,41	28,34	426
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	99			2,64	4,94	3,49	69
	Ряженка		104,62	99,39	2,98	5,96	4,08	
	Всего в Второй завтрак				2,64	4,94	3,49	69
	Обед							
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	49			0,71	2,64	1,5	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		56,18	36,52	0,68		0,83	
*СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	187/13			5,75	4,74	14,81	125
	Говядина на кости		29,57	21,88	4,07	3,5		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,46	0,36	0,02		0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ПТИЦ294	Кнели куриные	84			13,34	13,46	5,92	198
	Курица		101,74	73,25	13,33	13,48	0,51	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0310	картофельное пюре	130			4,59	4,61	30,57	182
	Молоко ф.п.		20	20	0,92	1,05	1,54	
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,4	0,04	
	Картофель		194,97	145,5	3,93	0,79	32,01	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58

	Сухофрукты		11	11					
	Сахар		9	9				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		
*1000000	Соль	6							
	Соль		6	6					
	Всего в Обед				27,3	27,78	74,54	657	
	"Уплотненный" полдник								
*Вып0415	Кух	70			5,72	7,29	38,64	243	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41		
	Масло растительное		4	4		4			
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		10	10			9,98		
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*ОВОЩ143	Овощи тушеные	175			3,77	7,02	18,7	153	
	Масло растительное		4	4	0,03	3,12	0,04		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05		
	Морковь		10	8	0,13	0,01	0,72		
	Лук репчатый		9,52	8	0,14		0,91		
	Капуста белокочанная свежая		118,75	95	1,01		1,23		
	Картофель		133,33	100	2	0,4	16,3		
	Томатное пюре		4	4	0,62	0,04	1,3		
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36	
	Сахар		8	8			7,98		
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02		
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	Всего в "Уплотненный" полдник				10,29	14,45	69,79	450	
	Всего за день				65,59	70,58	176,16	1 602	

Цена: 188-00

Мед.сестра



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



Сезон: весенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 01.03.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом.	101/12			14,86	11,2	12,91	212
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		79	75,05	12,53	6,75	1,5	
	Сметана		6,74	6,74	0,19	1,35	0,22	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		6	6			5,99	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАП0378	Чай с молоком	180			2,9	3	11,79	86
	Молоко ф.п.		115,45	115,45	3,23	3,69	5,43	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/9			3,17	7,11	0,05	77
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				20,93	21,31	24,75	375
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	99			2,64	4,94	3,49	69
	Ряженка		104,62	99,39	2,98	5,96	4,08	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,91	5,2	9,82	98
	Обед							
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	49			0,71	2,64	1,5	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		56,18	36,52	0,68		0,83	
*СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	141/9			4	2,97	10,67	85
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	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		54,67	41	0,82	0,16	6,68	
	Чеснок		0,46	0,36	0,02		0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	Кнели куриные	73			8,29	8	4,65	124
	Курица		88	63,36	11,53	11,66	0,44	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0310	картофельное пюре	100			2,33	4,33	14,85	108
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	

	Картофель		117,94	88,45	1,88	0,38	15,33	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	
*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	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				17,92	18,38	55,22	458
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	Кух	60			5,2	6,34	35,5	220
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*ОВОЦ143	Овощи тушеные	150			3	5,13	14,66	117
	Масло растительное		3	3		2,5		
	Масло сливочное		5,13	5,13	0,03	2,6	0,03	
	Морковь		8,75	7	0,08	0,01	0,48	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,63	
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,56	0,08	4,08	
	Картофель		86,67	65	1,3	0,26	10,59	
	Томатное пюре		2,75	2,75	0,09		0,29	
*НАП0345	Напиток из смородины	180			0,09		14,76	59
	Смородина		15	15	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный" полдник				9,09	11,61	68,29	414
	Всего за день				50,85	56,5	158,08	1 345

Цена: 177-13

Мед.сестра

