

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 25.03.2024г.**

Сезон: весенний

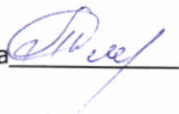
Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	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	Сладкая кукуруза	19			0,98	0,17	4,8	25
	Кукуруза сахарная консервированная		30	19,5	0,43	0,08	2,18	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Молоко т.п.		130	130	32,37	41,34		
	Сахар		6	6			5,99	
	Какао		1	1	0,24	0,18	0,38	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	97			2,6	4,87	3,44	68
	Ряженка		102,3	97,19	2,92	5,83	3,98	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,87	5,13	9,77	97
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом	33			0,61	2,68	5,11	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	136/14			2,44	2,03	13,73	83
	Курица		20	14,4	2,62	2,65	0,1	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		8,75	7	0,09	0,01	0,5	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Картофель		57,33	43	0,86	0,17	7,01	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	49			10	10,46	4,38	152
	Курица		58	41,76	7,6	7,68	0,29	
	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	
*ОВЦ0139	Капуста белокочанная тушеная	110			2,92	4,17	8,65	84
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		13	13	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		15,48	13	0,07		0,46	
	Капуста белокочанная свежая		139,37	111,49	2,63	0,15	6,86	

	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
*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			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				18,84	21,67	53,43	484
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	Рогалик с курагой	60			4,41	6,51	38,52	230
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Курага		20	20	0,6		10,9	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*КАША174	Каша ячневая молочная	150			3,99	7,66	11	129
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		10	10				
*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				9,29	14,31	67,65	436
	Всего за день				57,92	76,72	150,88	1 525

Цена: 155-98

Мед.сестра



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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 25.03.2024г.**

Сезон: весенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ОМЛО210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	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	Сладкая кукуруза	19			0,98	0,17	4,8	25
	Кукуруза сахарная консервированная		30	19,5	0,43	0,08	2,18	
*НАПО382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,58	24,58				
Всего в Завтрак					26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАПО386	Ряженка 2.5 %	97			2,6	4,87	3,44	68
	Ряженка		102,3	97,19	2,92	5,83	3,98	
*0000090	Яблоко	44			0,17	0,17	3,98	18
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
Всего в Второй завтрак					2,77	5,04	7,42	86
Обед								
*САЛО018	Салат из свеклы с растительным маслом	33			0,61	2,68	5,11	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	185/15			6,9	5,1	17,51	143
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		70,67	53	1,06	0,21	8,64	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	58			13,4	13,46	5,67	197
	Курица		65,63	47,25	8,6	8,69	0,33	
	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	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная	130			2,59	3,26	8,19	72
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		168,62	134,89	2,43	0,13	6,34	

	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
*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				26,41	26,83	58,22	578
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧН415	Кольцо с сахаром	70			5,91	9,14	40,53	268
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАША174	Каша ячневая молочная	180			3,96	5,6	10,97	110
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			4,99	
	ячневая крупа		25	25				
*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				10,67	14,88	63,95	432
	Всего за день				66,77	82,36	149,62	1 604

Цена: 159-01

Мед.сестра

