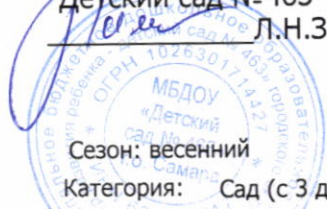


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №463" г.о.Самара
Л.Н.Замыслова



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 11.03.2024г.**

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								
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный. Яйцо Молоко т.п. Масло сливочное	100			21,19	26,38	0,29	323
			40	40	5,08	4,6	0,28	
			70	70	17,43	22,26		
			4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза Кукуруза сахарная консервированная	20	31,22	20,29	0,45	0,08	4,8	25
							2,27	
*НАП0382	Какао с молоком Молоко т.п. Сахар Какао	180	130	130	4,72	5,4	14,89	123
			8	8			7,93	
							7,98	
			1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	25/6	6	6	0,04	4,12	0,05	37
			25,79	25,79		4,68	0,06	
	Всего в Завтрак				26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАП0389	Сок Сок	102	102,44	102,44				
	Всего в Второй завтрак							
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом Масло растительное Свекла	33	3	3	0,61	2,68	5,11	47
			37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0119	Суп гороховый Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Горох	200	3	3	8,09	4,21	23,06	162
			18,75	15	0,13	0,01	0,72	
			17,86	15	0,21		1,37	
			42,67	32	0,64	0,13	5,22	
			37	37	7,59	0,74	17,98	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная Масло сливочное Морковь Лук репчатый Капуста белокочанная свежая Томатное пюре Мука пшеничная	180	7	7	4,09	5,02	11,85	109
			10	8	0,1	0,01	0,58	
			10	8,4	0,12		0,76	
			256,25	205	3,69	0,21	9,64	
			5	5	0,18		0,59	
			2	2	0,21	0,02	1,38	
*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180	11	11	0,32	1,89	9,99	58
			9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,26	6,22	33
					2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,11	0,18	5,53	28
					1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	Всего в Обед				15,7	14,24	61,76	437
"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		
					3,96	5,6	10,97	110
*КАША174	Каша ячневая молочная	180						
	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				
							9,08	36
*НАП0375	Чай с сахаром	180						
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
					0,8	0,14	3,37	18
*0000005	Хлеб пшеничный	10						
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
					10,67	14,88	63,95	432
	Всего в "Уплотненный" полдник				53,29	64,73	145,74	1 377
	Всего за день							

Цена: 159-01

Мед.сестра



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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 11.03.2024г.**

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								
*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	20			0,98	0,17	4,8	25
	Кукуруза сахарная консервированная		31,22	20,29	0,45	0,08	2,27	
*НАПО382	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								
*НАПО389	Сок	102						
	Сок		102,44	102,44				
	Всего в Второй завтрак							
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	
*СУПО119	Суп гороховый	150			8,09	4,21	23,06	162
	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	
*ОВЦ0139	Капуста белокочанная тушеная	150			3,03	4,66	9,46	92
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		18,75	15	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		17,86	15	0,18		1,18	
	Капуста белокочанная свежая		182,39	145,91	2,63	0,15	6,86	
	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				14,6	13,88	59,19	419
"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				50,81	63,8	146,87	1 363

Цена: 155-98

Мед.сестра



