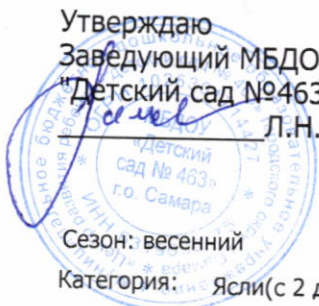


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №463" г.о.Самара
Л.Н.Замыслова



Сезон: весенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 26.03.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом.	80/13			19,41	15,35	18,58	290
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		50,76	48,22	8,05	4,34	0,96	
	Сметана		6,09	6,09	0,17	1,22	0,19	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	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					46,1	50,47	27,73	750
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	98			2,56	2,74	3,62	49
	Кефир		103,81	98,62	2,76	3,16	4,04	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
Всего в Второй завтрак					2,83	3	9,95	78
Обед								
*0000093	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	40			1,14	1,84	2,46	31
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Огурцы соленые		30,46	16,75	0,13	0,02	0,27	
	Горошек зеленый консервированный		30,46	19,8	0,61	0,04	1,29	
*БРЦ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	136/8/6			3,95	4,03	7,94	84
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,96	6,96	0,19	1,39	0,22	
	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	
	Свекла		30	24	0,36	0,02	2,18	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*ГАР0309	Вермишель отварная	100			4,15	3,84	26,68	158
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*МЯС0267	Шницель из говядины.	77			11,21	10,23	4,06	153
	Говядина на кости		89,95	66,56	12,38	10,65		
	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	Напиток лимонный	180			0,13	0,02	7,7	31
	Лимон свежий		15,22	15,22	0,14	0,02	0,46	
	Сахар		8	8			7,98	
*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				23,17	20,4	60,59	518
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	Плетенка с сахаром	60			4,96	5,39	35,06	209
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*БОБ0199	гороховое пюре	150			12,6	6,03	28,56	219
	Масло растительное		3	3		2		
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Горох		48	48	13,23	1,29	31,35	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180			0,06	0,04	8,91	36
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	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				18,42	11,6	75,9	482
	Всего за день				90,52	85,47	174,17	1 828

Цена: 166-19

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 26.03.2024г.**

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							
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом.	98/14			19,41	15,35	18,58	290
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		50,76	48,22	8,05	4,34	0,96	
	Сметана		6,09	6,09	0,17	1,22	0,19	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа рисовая		10	10	0,7	0,1	7,14	
*НАПО378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	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	24/6/13			3,73	7,64	0,05	84
	Сыр		13,95	13,53	3,52	3,58		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,93	24,93				
	Всего в Завтрак				46,66	51	27,73	757
	Второй завтрак							
*НАПО386	Кефир 2,5 % жирности	98			2,56	2,74	3,62	49
	Кефир		103,81	98,62	2,76	3,16	4,04	
	Всего в Второй завтрак				2,56	2,74	3,62	49
	Обед							
*0000093	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	40			1,14	1,84	2,46	31
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Огурцы соленые		30,46	16,75	0,13	0,02	0,27	
	Горошек зеленый консервированный		30,46	19,8	0,61	0,04	1,29	
*БРЦ0083	Свекольник на м/кб со сметаной	180/14/6			5,93	5,84	12,66	127
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,96	6,96	0,19	1,39	0,22	
	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	
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
*ГАРО309	вермишель отварная	130			4,15	3,72	26,79	157
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯСО267	Шницель из говядины.	82			13,46	12,74	5,23	189
	Говядина на кости		89,95	66,56	12,38	10,65		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		3	3			3	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	

*НАП0388	Напиток лимонный Лимон свежий Сахар	180	15,22 10	15,22 10	0,13 0,14	0,02 0,02	9,52 0,46 9,98	39
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,07 1,32	0,18 0,24	5,35 6,82	27
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	Всего в Обед				27,36	24,6	68,23	603
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0415	Плетенка с сахаром Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	70	4 20 5 3 10 45 0,6	4 20 5 3 10 45 0,6	5,44 0,51 0,56 0,02 4,64 0,06	7,88 0,46 0,64 2,34 0,5 0,01	38,21 0,03 0,94 0,03 9,98 31,01	245
*БОБ0199	гороховое пюре Масло растительное Масло сливочное Горох	170	4 2 55	4 2 55	19,28 0,01 20,5	5,77 1,56 2	44,24 0,02 48,6	306
*КОМП342	Напиток из вишни Вишня Сахар	180	9 10	9 10	0,08 0,09	0,04 0,05	14,63 1,11 14,97	59
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				25,6	13,83	100,45	628
	Всего за день				102,18	92,17	200,03	2 037

Цена: 186-90

Мед.сестра

С.И.А.