

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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 27.03.2024г.**

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

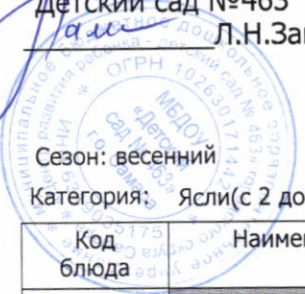
Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			6,42	7,15	20,51	172
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*НАПО382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	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				11,24	16,29	35,57	333
	Второй завтрак							
*НАПО386	Ряженка 2.5 %	95			2,93	5,49	3,88	77
	Ряженка		100,54	95,51	2,87	5,73	3,92	
*0000090	Яблоко	44			0,17	0,17	3,98	18
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	Всего в Второй завтрак				3,1	5,66	7,86	95
	Обед							
*САЛАТ55	Салат винегрет	60			1,21	2,9	4,31	48
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		27,03	17,57	0,32		0,39	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		19,46	12,65	0,39	0,03	0,82	
*СУП0101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	182/13/5			6,27	6,05	15,85	143
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,5	5,5	0,15	1,1	0,18	
	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	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	195			19,37	19,54	5,21	274
	Говядина на кости		89,51	66,24	12,32	10,6		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11			12,97	
	Сахар		9	9				
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12

	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				30,84	31,01	53,24	615
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	32			2,23	3,28	6,79	66
	Печенье		32,43	32,43	2,43	3,83	7,65	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	105			18,56	9,24	5,25	178
	Горбуша потрашенная без головы		118,92	82,05	17,23	5,74		
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	32			0,6	2,54	2,49	35
	Икра кабачковая		32,43	32,43	0,65	2,92	2,77	
*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				22,19	15,2	26,98	333
	Всего за день				67,37	68,16	123,65	1 376

Цена: 227-48

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 27.03.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0000021	Геркулесовая молочная каша	150			7,21	8,35	23,46	198
	Молоко ф.п.		100	100	4,9	5,6	8,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,75	1,55	12,53	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		0,71	0,71	0,17	0,12	0,27	
*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				12,03	17,49	38,52	359
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	95			2,93	5,49	3,88	77
	Ряженка		100,54	95,51	2,87	5,73	3,92	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				3,2	5,75	10,21	106
Обед								
*САЛАТ55	Салат винегрет	60			1,21	2,9	4,31	48
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		27,03	17,57	0,32		0,39	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		19,46	12,65	0,39	0,03	0,82	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.	136/9/5			4,31	4,91	10,81	105
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,5	5,5	0,15	1,1	0,18	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	182			18,9	19,1	4,79	267
	Говядина на кости		89,51	66,24	12,32	10,6		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*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	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				27,33	29,24	41,65	539
	"Уплотненный"полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	32			2,23	3,28	6,79	66
	Печенье		32,43	32,43	2,43	3,83	7,65	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	101			17,82	9,02	4,89	172
	Горбуша потрашенная без головы		118,92	82,05	17,23	5,74		
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		15	12	0,16	0,01	0,86	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	32			0,6	2,54	2,49	35
	Икра кабачковая		32,43	32,43	0,65	2,92	2,77	
*НАПО345	Напиток из смородины	180			0,11		14,93	60
	Смородина		10	10	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			14,97	
*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				21,56	14,98	32,47	351
	Всего за день				64,12	67,46	122,85	1 355

Цена: 225-61

Мед.сестра

