

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 28.03.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>109/12</b>			<b>14,85</b>	<b>11,11</b>	<b>12,9</b>	<b>211</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		90	85,5	14,28	7,7	1,71	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	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	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
	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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/5/10</b>			<b>1,94</b>	<b>5,24</b>	<b>0,05</b>	<b>55</b>
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>40,31</b>	<b>44,36</b>	<b>22,05</b>	<b>649</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>95</b>			<b>2,53</b>	<b>2,7</b>	<b>3,58</b>	<b>49</b>
	Кефир		100,54	95,51	2,67	3,06	3,92	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>2,8</b>	<b>2,96</b>	<b>9,91</b>	<b>78</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>49</b>			<b>0,84</b>	<b>2,77</b>	<b>5,31</b>	<b>50</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Кукуруза сахарная консервированная		21,62	14,05	0,31	0,06	1,57	
*ЩИ00088	<b>Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>135/10/5</b>			<b>3,81</b>	<b>3,97</b>	<b>5,25</b>	<b>72</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,48	5,48	0,15	1,1	0,18	
	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	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>40/30</b>			<b>11,29</b>	<b>12,11</b>	<b>4,02</b>	<b>170</b>
	Говядина на кости		89,35	66,12	12,3	10,58		
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		10,42	8,33	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	

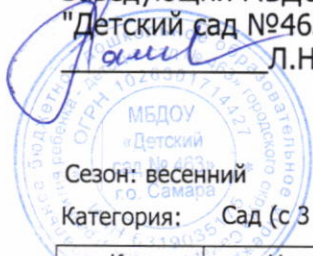
*КАШ0171	<b>Гречка отварная</b> Масло сливочное Крупа гречневая	<b>100</b>			<b>0,02</b> 0,02	<b>2,22</b> 2,52	<b>0,03</b> 0,03	<b>20</b>
			2 40	2 40				
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b> апельсин Сахар	<b>180</b>					<b>7,26</b> 7,98	<b>29</b>
			15,87 8	15,87 8				
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>			<b>0,53</b> 0,85	<b>0,09</b> 0,16	<b>2,25</b> 3,7	<b>12</b>
			20	20				
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>1,07</b> 1,32	<b>0,18</b> 0,24	<b>5,35</b> 6,82	<b>27</b>
			20	20				
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>						
			3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>17,56</b>	<b>21,34</b>	<b>29,47</b>	<b>380</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0406	<b>Пирожок с картофелем</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый Картофель Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>60</b>			<b>3,84</b> 0,51 0,42 0,02 0,07 1 1 2,06 0,3	<b>5,9</b> 0,46 0,48 3 2,34 0,03 0,2 0,22	<b>21,99</b> 0,03 0,71 0,03 0,46 8,15 1 13,78	<b>156</b>
			4 15 4 1 10 43,33 1 30 0,3	4 15 4 1 8,4 32,5 1 30 0,3				
*КАШ0173	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа пшеничная	<b>150</b>			<b>6,66</b> 4,76 0,02 2,88	<b>5,89</b> 5,44 2,34 0,33	<b>25,26</b> 7,99 0,03 4,99 15,7	<b>181</b>
			100 3 5 10	100 3 5 10				
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Шиповник Сахар	<b>180</b>			<b>0,16</b> 0,24	<b>0,97</b> 1,51	<b>7,26</b> 7,98	<b>38</b>
			7 8	7 8				
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>			<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
			10	10				
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>				<b>11,46</b>	<b>12,9</b>	<b>57,88</b>	<b>393</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>72,13</b>	<b>81,56</b>	<b>119,31</b>	<b>1 500</b>

Цена: 177-88

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 28.03.2024г.**

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	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГО222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>149/13</b>			<b>19,77</b>	<b>13,66</b>	<b>16,89</b>	<b>270</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		126,29	119,97	20,04	10,8	2,4	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	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	
*НАПО378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
	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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/6/17</b>			<b>3,35</b>	<b>7,27</b>	<b>0,05</b>	<b>79</b>
	Сыр		17,66	17,13	4,45	4,54		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,63	24,63				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>46,64</b>	<b>48,94</b>	<b>26,04</b>	<b>732</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАПО386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>95</b>			<b>2,53</b>	<b>2,7</b>	<b>3,58</b>	<b>49</b>
	Кефир		100,54	95,51	2,67	3,06	3,92	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,53</b>	<b>2,7</b>	<b>3,58</b>	<b>49</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛО041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>49</b>			<b>0,84</b>	<b>2,77</b>	<b>5,31</b>	<b>50</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Кукуруза сахарная консервированная		21,62	14,05	0,31	0,06	1,57	
*ЦИО0088	<b>Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>182/13/5</b>			<b>5,46</b>	<b>5,74</b>	<b>7,55</b>	<b>104</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,48	5,48	0,15	1,1	0,18	
	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	
	Капуста белокочанная свежая		37,5	30	0,54	0,03	1,41	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯСО260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>41/35</b>			<b>11,87</b>	<b>13,38</b>	<b>4,84</b>	<b>187</b>
	Говядина на кости		89,35	66,12	12,3	10,58		
	Масло растительное		5	5		5		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
*КАШО171	<b>Гречка отварная</b>	<b>130</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	

	Крупа гречневая		50	50					
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>						<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		15,87	15,87					
	Сахар		9	9				8,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>	
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09		
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>	
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13		
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>							
	Соль		6	6					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>22,82</b>	<b>26,8</b>	<b>47,77</b>	<b>524</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧ0434	<b>Пирожок с картофелем.</b>	<b>70</b>			<b>5,31</b>	<b>7,23</b>	<b>30,24</b>	<b>207</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94		
	Масло растительное		5	5		5			
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76		
	Картофель		52	39	0,78	0,16	6,36		
	Сахар		1	1			1		
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*КАШ0173	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром</b>	<b>180</b>			<b>6,69</b>	<b>5,92</b>	<b>25,31</b>	<b>181</b>	
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Сахар		5	5			4,99		
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7		
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>	
	Шиповник		8	8	0,44	2,8			
	Сахар		10	10			14,97		
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>13,21</b>	<b>15,75</b>	<b>72,54</b>	<b>484</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>85,2</b>	<b>94,19</b>	<b>149,93</b>	<b>1 789</b>	

Цена: 190-63

Мед.сестра

