

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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 29.03.2024г.**

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								
*КАШ0174	Каша рисовая молочная	150			5,3	7,83	24	188
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
*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					10,12	16,97	39,06	349
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	96			2,7	5,05	3,57	71
	Ряженка		101,45	96,38	2,89	5,78	3,95	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
Всего в Второй завтрак					2,97	5,31	9,9	100
Обед								
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	42			0,77	2,64	1,58	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		45,45	29,55	0,63		0,76	
*СУП0119	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	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	57			12,47	12,85	4,8	185
	Курица		58	41,76	7,6	7,68	0,29	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0310	картофельное пюре	100			2,33	4,33	14,85	108
	Молоко т.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Картофель		126,67	95	1,88	0,38	15,33	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	
*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			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	

*1000000	Соль	3							
	Соль		3	3					
	Всего в Обед				26,21	24,47	67,66	595	
	"Уплотненный" полдник								
*0000001	батон с повидлом	24/19			0,08		12,14	49	
	Повидло		19,09	19,09	0,08		12,47		
	Батон		24	24					
*ОМЛ0212	Рыба по-польски	122			15,35	7,18	2,28	135	
	Минтай		121,21	72,73	11,56	0,65			
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14		
	Молоко ф.п.		50	50	1,4	1,6	2,35		
	Масло растительное		2	2		2			
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
*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				16,23	7,32	26,87	238	
	Всего за день				55,53	54,07	143,49	1 282	

Цена: 173-13

Мед.сестра 

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

Сезон: весенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 29.03.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	Каша молочная рисовая	180			5,61	6,5	27,23	190
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
*НАП0382	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	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,68	25,68				
	Всего в Завтрак				10,43	15,64	42,29	351
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	96			2,7	5,05	3,57	71
	Ряженка		101,45	96,38	2,89	5,78	3,95	
*0000090	Яблоко	44			0,17	0,17	3,98	18
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	Всего в Второй завтрак				2,87	5,22	7,55	89
	Обед							
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	42			0,77	2,64	1,58	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		45,45	29,55	0,63		0,76	
*СУП0119	Суп гороховый	200			8,09	4,21	23,06	162
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Картофель		42,67	32	0,64	0,13	5,22	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	67			13,98	14,07	5,94	206
	Курица		70,45	50,73	9,23	9,33	0,36	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0312	картофельное пюре	130			5,34	3,45	34,51	190
	Молоко т.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		156	117	2,34	0,47	19,07	
*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 Соль	6							
	Всего в Обед				31,09	26,7	86,83	710	
	"Уплотненный"полдник								
*0000001	батон с повидлом	25/19			0,08		12,48	50	
	Повидло		19,09	19,09	0,08		12,47		
	Батон		25,55	25,55					
*ОМЛ0212	Рыба по-польски	131			15,61	7,46	2,71	140	
	Минтай		121,21	72,73	11,56	0,65			
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14		
	Молоко ф.п.		60	60	1,68	1,92	2,82		
	Масло растительное		2	2		2			
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
*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				16,49	7,6	27,64	244	
	Всего за день				60,88	55,16	164,31	1 394	

Цена: 180-18

Мед.сестра

