

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 12.04.2024г.**

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								
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом.	102/12			15,08	10,79	12,86	209
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		81	76,95	12,85	6,93	1,54	
	Сметана		6,15	6,15	0,17	1,23	0,2	
	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	Чай с молоком	180			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	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	24/5/7			3,12	6,37	0,05	70
	Сыр		8	7,76	2,02	2,06		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				20,94	20	24,47	362
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	95			2,55	4,77	3,37	67
	Ряженка		100,15	95,15	2,85	5,71	3,9	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,82	5,03	9,7	96
Обед								
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	46			0,72	2,64	1,52	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		51,28	33,33	0,6		0,73	
*СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	141/9			4	2,97	10,67	85
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	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	
	Картофель		54,67	41	0,82	0,16	6,68	
	Чеснок		0,87	0,68	0,04		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	Кнели куриные	55			12,47	11,97	4,8	177
	Курица		53	38,16	6,95	7,02	0,27	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		1	1		1		
	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 ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	

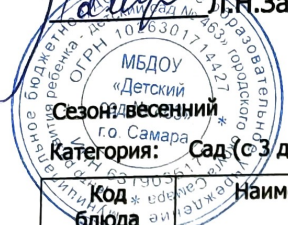
	Картофель		117,94	88,45	1,88	0,38	15,33	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				22,11	22,35	55,39	511
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	Кух	60			5,2	6,34	35,5	220
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*ОВОЩ143	Овощи тушеные	150			3	5,13	14,66	117
	Масло растительное		3	3		2,5		
	Масло сливочное		5,13	5,13	0,03	2,6	0,03	
	Морковь		8,75	7	0,08	0,01	0,48	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,63	
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,56	0,08	4,08	
	Картофель		86,67	65	1,3	0,26	10,59	
	Томатное пюре		2,75	2,75	0,09		0,29	
*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				9,09	11,61	68,29	414
	Всего за день				54,96	58,99	157,85	1 383

Цена: 177-13

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 12.04.2024г.**

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								
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом	136/13			19,31	12,99	16,76	261
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		109,92	104,42	17,44	9,4	2,09	
	Сметана		6,15	6,15	0,17	1,23	0,2	
	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	
*НАП0378	Чай с молоком	180			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	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	25/6/14			3,12	6,37	0,05	70
	Сыр		14,89	14,44	3,75	3,83		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,22	25,22				
Всего в Завтрак					25,17	22,2	28,37	414
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	95			2,55	4,77	3,37	67
	Ряженка		100,15	95,15	2,85	5,71	3,9	
*0000090	Яблоко	44			0,17	0,17	3,98	18
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
Всего в Второй завтрак					2,72	4,94	7,35	85
Обед								
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	46			0,72	2,64	1,52	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		51,28	33,33	0,6		0,73	
*СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	187/13			5,92	4,88	14,81	127
	Говядина на кости		30,7	22,72	4,22	3,63		
	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	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,87	0,68	0,04		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ПТИЦ294	Кнели куриные	60			10,9	11,16	5,83	167
	Курица		56,69	40,82	7,43	7,51	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		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0310	картофельное пюре	130			4,59	4,61	30,57	182
	Молоко ф.п.		20	20	0,92	1,05	1,54	
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,4	0,04	

	Картофель		194,97	145,5	3,93	0,79	32,01	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11			12,97	
	Сахар		9	9				
*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	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				25,04	25,62	74,47	628
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	Кух	70			5,72	7,29	38,64	243
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*ОВОЩ143	Овощи тушеные	170			3,6	6,15	17,59	140
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Капуста белокочанная свежая		102	81,6	1,87	0,1	4,89	
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
*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				10,12	13,58	68,68	437
	Всего за день				63,05	66,34	178,87	1 564

Цена: 188-00

Мед.сестра

