

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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 02.04.2024г.**

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	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВОР223	<b>Запеканка из творога со сметанным соусом</b>	<b>130/13</b>			<b>18,88</b>	<b>13,16</b>	<b>18,59</b>	<b>268</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		100,95	95,9	16,02	8,63	1,92	
	Сметана		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*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>25/6/13</b>			<b>3,71</b>	<b>7,62</b>	<b>0,05</b>	<b>84</b>
	Сыр		13,5	13,1	3,4	3,47		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,05	25,05				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>46,11</b>	<b>48,79</b>	<b>27,74</b>	<b>735</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>92</b>			<b>2,55</b>	<b>2,73</b>	<b>3,61</b>	<b>49</b>
	Кефир		97,43	92,56	2,59	2,96	3,79	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,55</b>	<b>2,73</b>	<b>3,61</b>	<b>49</b>
	<b>Обед</b>							
*0000093	<b>Салат из сол.огурцов и зел.горошка</b>	<b>37</b>			<b>1,14</b>	<b>1,84</b>	<b>2,46</b>	<b>31</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Огурцы соленые		28,57	15,71	0,13	0,02	0,25	
	Горошек зеленый консервированный		26,67	17,33	0,54	0,03	1,13	
*БРЦ0083	<b>Свекольник на м/кб со сметаной</b>	<b>180/14/6</b>			<b>5,94</b>	<b>5,94</b>	<b>12,68</b>	<b>128</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,48	6,48	0,18	1,3	0,21	
	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	
*ГАР0309	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯСО267	<b>Шницель из говядины.</b>	<b>78</b>			<b>13,29</b>	<b>12,6</b>	<b>5,23</b>	<b>188</b>
	Говядина на кости		84,24	62,34	11,59	9,97		
	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	<b>Напиток лимонный</b> Лимон свежий Сахар	<b>180</b>	14,17 10	14,17 10	<b>0,13</b> 0,13	<b>0,02</b> 0,01	<b>9,5</b> 0,43 9,98	<b>39</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>	20	20	<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>	20	20	<b>1,07</b> 1,32	<b>0,18</b> 0,24	<b>5,35</b> 6,82	<b>27</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>	6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>27,2</b>	<b>24,56</b>	<b>68,23</b>	<b>603</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0415	<b>Плетенка с сахаром</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>70</b>	4 20 5 3 10 45 0,6	4 20 5 3 10 45 0,6	<b>5,44</b> 0,51 0,56 0,02 0,02 4,64 0,06	<b>7,88</b> 0,46 0,64 5 2,34 0,5 0,01	<b>38,21</b> 0,03 0,94 0,03 9,98 31,01	<b>245</b>
*БОБ0199	<b>гороховое пюре</b> Масло растительное Масло сливочное Горох	<b>170</b>	4 2 55	4 2 55	<b>19,28</b> 0,01 20,5	<b>5,77</b> 1,56 2	<b>44,24</b> 0,02 48,6	<b>306</b>
*КОМП342	<b>Напиток из вишни</b> Вишня Сахар	<b>180</b>	9 10	9 10	<b>0,08</b> 0,09	<b>0,04</b> 0,05	<b>14,63</b> 1,11 14,97	<b>59</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>	10	10	<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>25,6</b>	<b>13,83</b>	<b>100,45</b>	<b>628</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>101,46</b>	<b>89,91</b>	<b>200,03</b>	<b>2 015</b>

Цена: 186-90

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 02.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВОР223	<b>запеканка из творога со сметанным соусом.</b>	<b>102/11</b>			<b>14,83</b>	<b>10,37</b>	<b>14,69</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		81	76,95	12,85	6,93	1,54	
	Сметана		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	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>24/5/9</b>			<b>3,17</b>	<b>7,11</b>	<b>0,05</b>	<b>77</b>
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>41,52</b>	<b>45,49</b>	<b>23,84</b>	<b>671</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>92</b>			<b>2,55</b>	<b>2,73</b>	<b>3,61</b>	<b>49</b>
	Кефир		97,43	92,56	2,59	2,96	3,79	
*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>2,82</b>	<b>2,99</b>	<b>9,94</b>	<b>78</b>
	<b>Обед</b>							
*0000093	<b>Салат из сол.огурцов и зел.горошка</b>	<b>37</b>			<b>1,14</b>	<b>1,84</b>	<b>2,46</b>	<b>31</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Огурцы соленые		28,57	15,71	0,13	0,02	0,25	
	Горошек зеленый консервированный		26,67	17,33	0,54	0,03	1,13	
*БРЦ0083	<b>Свекольник на м.к.б со сметаной</b>	<b>136/8/6</b>			<b>3,96</b>	<b>4,13</b>	<b>7,96</b>	<b>85</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,48	6,48	0,18	1,3	0,21	
	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	<b>Вермишель отварная</b>	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*МЯС0267	<b>Шницель из говядины.</b>	<b>73</b>			<b>13,02</b>	<b>11,68</b>	<b>4,06</b>	<b>173</b>
	Говядина на кости		84,24	62,34	11,59	9,97		
	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	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>7,68</b>	<b>31</b>
	Лимон свежий		14,17	14,17	0,13	0,01	0,43	
	Сахар		8	8			7,98	
*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>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>24,99</b>	<b>21,95</b>	<b>60,59</b>	<b>539</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0440	<b>Плетенка с сахаром</b>	<b>60</b>			<b>4,96</b>	<b>5,39</b>	<b>35,06</b>	<b>209</b>
	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		
*БОБО199	<b>гороховое пюре</b>	<b>150</b>			<b>12,6</b>	<b>6,03</b>	<b>28,56</b>	<b>219</b>
	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	<b>Напиток из вишни.</b>	<b>180</b>			<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>8,91</b>	<b>36</b>
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	Сахар		8	8			7,98	
*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>18,42</b>	<b>11,6</b>	<b>75,9</b>	<b>482</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>87,75</b>	<b>82,03</b>	<b>170,27</b>	<b>1 770</b>

Цена: 166-19

Мед.сестра

