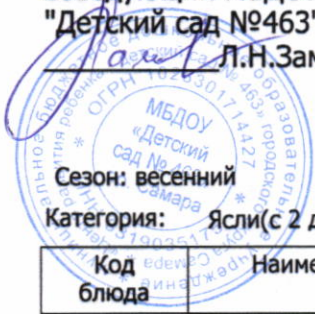


Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад №463" г.о.Самара  
 Л.Н.Замыслова



Сезон: весенний

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

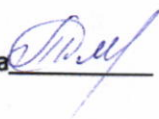
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 02.05.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>150</b>			<b>7,21</b>	<b>8,35</b>	<b>23,46</b>	<b>198</b>
	Молоко т.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	
*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 т.п.		100	100	24,9	31,8		
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>30,77</b>	<b>40,48</b>	<b>32,61</b>	<b>618</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0389	<b>Сок</b>	<b>98</b>						
	Сок		98,84	98,84				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>							
	<b>Обед</b>							
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>41</b>			<b>0,9</b>	<b>2,78</b>	<b>5,6</b>	<b>51</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		23,26	15,12	0,37	0,07	1,89	
*ЦИ00088	<b>Щи из св.капусты со сметаной</b>	<b>143/7</b>			<b>2,14</b>	<b>3,31</b>	<b>9,25</b>	<b>75</b>
	Сметана		7,66	7,66	0,28	2,02	0,32	
	Масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		7,14	6	0,18		1,18	
	Капуста белокочанная свежая		37,5	30	0,9	0,05	2,35	
	Картофель		24	18	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	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>13,62</b>	<b>54</b>
	Сухофрукты		10	10				
	Сахар		8	8			12,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>12</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>8,79</b>	<b>10,2</b>	<b>62,75</b>	<b>377</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>							
*МУЧ0406	<b>Пирожок с картофелем</b>	<b>60</b>			<b>3,84</b>	<b>5,9</b>	<b>21,99</b>	<b>156</b>

	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		4	4		3		
	Масло сливочное		1	1	0,02	2,34	0,03	
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46	
	Картофель		43,33	32,5	1	0,2	8,15	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		30	30	2,06	0,22	13,78	
	Дрожжи		0,3	0,3				
<b>*КАШ0173</b>	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром</b>	<b>150</b>			<b>6,66</b>	<b>5,89</b>	<b>25,26</b>	<b>181</b>
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		10	10	2,88	0,33	15,7	
<b>*НАП0388</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,16</b>	<b>0,97</b>	<b>7,26</b>	<b>38</b>
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	Сахар		8	8			7,98	
<b>*0000005</b>	<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>11,46</b>	<b>12,9</b>	<b>57,88</b>	<b>393</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>51,02</b>	<b>63,58</b>	<b>153,24</b>	<b>1 388</b>

Цена: 177-88

Мед.сестра



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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 02.05.2024г.**

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>								
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>180</b>			<b>31,48</b>	<b>38,98</b>	<b>9,13</b>	<b>513</b>
	Молоко т.п.		130	130	32,37	41,34	0,03	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,75	1,55	12,53	
*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 т.п.		100	100	24,9	31,8		
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,4	24,4				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>55,04</b>	<b>71,11</b>	<b>18,28</b>	<b>933</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0389	<b>Сок</b>	<b>98</b>						
	Сок		98,84	98,84				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>							
<b>Обед</b>								
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>41</b>			<b>0,9</b>	<b>2,78</b>	<b>5,6</b>	<b>51</b>
	Масло растительное		3	3			3	
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		23,26	15,12	0,37	0,07	1,89	
*ЩИ00088	<b>Щи из св.капусты со сметаной.</b>	<b>193/7</b>			<b>2</b>	<b>2,88</b>	<b>8,74</b>	<b>69</b>
	Сметана		7,66	7,66	0,21	1,53	0,24	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		62,5	50	0,9	0,05	2,35	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*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	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>
	Сухофрукты		11	11			12,97	
	Сахар		9	9				
*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>11,98</b>	<b>12,06</b>	<b>72,97</b>	<b>448</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>								
*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		
<b>*КАШ0173</b>	<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	
<b>*НАП0388</b>	<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	
<b>*0000005</b>	<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>80,23</b>	<b>98,92</b>	<b>163,79</b>	<b>1 865</b>

Цена: 190-63

Мед.сестра

