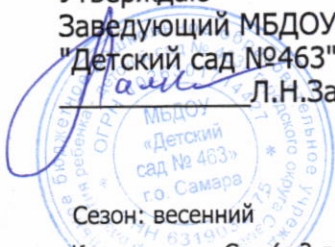


Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад №463" г.о.Самара  
 Л.Н.Замыслова



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 03.04.2024г.**

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	
<b>Завтрак</b>								
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>180</b>			<b>6,42</b>	<b>7,15</b>	<b>20,51</b>	<b>172</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>25/6</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		25,56	25,56				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,24</b>	<b>16,29</b>	<b>35,57</b>	<b>333</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>96</b>			<b>2,93</b>	<b>5,49</b>	<b>3,88</b>	<b>77</b>
	Ряженка		101,86	96,76	2,9	5,81	3,97	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>44</b>			<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>3,98</b>	<b>18</b>
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>3,1</b>	<b>5,66</b>	<b>7,86</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ55	<b>Салат винегрет</b>	<b>59</b>			<b>0,78</b>	<b>2,88</b>	<b>3,5</b>	<b>43</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		35,71	23,21	0,42		0,51	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Фасоль консервированная		9,52	5,71				
*СУП0101	<b>Суп полевой со сметаной на м.к.б.</b>	<b>181/13/6</b>			<b>6,24</b>	<b>5,89</b>	<b>15,82</b>	<b>141</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		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	<b>Суфле из мяса</b>	<b>195</b>			<b>19,1</b>	<b>19,32</b>	<b>5,21</b>	<b>271</b>
	Говядина на кости		89	65,86	12,25	10,54		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*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				
	Сахар		9	9			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> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>
			20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>						
			6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>30,11</b>	<b>30,61</b>	<b>52,4</b>	<b>605</b>
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	<b>печенье</b> Печенье	<b>33</b>			<b>2,15</b>	<b>3,17</b>	<b>6,55</b>	<b>63</b>
			33,33	33,33	2,5	3,93	7,87	
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>180</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>9,91</b>	<b>11,78</b>	<b>46,72</b>	<b>332</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>54,36</b>	<b>64,34</b>	<b>142,55</b>	<b>1 365</b>

Цена: 227-48

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 03.04.2024г.**

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 ф.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	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<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>12,03</b>	<b>17,49</b>	<b>38,52</b>	<b>359</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>96</b>			<b>2,93</b>	<b>5,49</b>	<b>3,88</b>	<b>77</b>
	Ряженка		101,86	96,76	2,9	5,81	3,97	
*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>3,2</b>	<b>5,75</b>	<b>10,21</b>	<b>106</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ55	<b>Салат винегрет</b>	<b>59</b>			<b>0,78</b>	<b>2,88</b>	<b>3,5</b>	<b>43</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		35,71	23,21	0,42		0,51	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Фасоль консервированная		9,52	5,71				
*СУП0101	<b>Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.</b>	<b>135/9/6</b>			<b>4,28</b>	<b>4,74</b>	<b>10,78</b>	<b>103</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,48	6,48	0,18	1,3	0,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	<b>Суфле из мяса</b>	<b>182</b>			<b>18,84</b>	<b>19,04</b>	<b>4,79</b>	<b>266</b>
	Говядина на кости		89	65,86	12,25	10,54		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*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				
	Сахар		9	9			12,97	
*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> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>1,11</b> 1,14	<b>0,18</b> 0,21	<b>5,53</b> 5,88	<b>28</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>						
	<b>Всего в Обед</b>				<b>26,81</b>	<b>28,99</b>	<b>40,81</b>	<b>531</b>
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	<b>печенье</b> Печенье	<b>33</b>			<b>2,15</b> 2,5	<b>3,17</b> 3,93	<b>6,55</b> 7,87	<b>63</b>
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Макаронные изделия	<b>150</b>						
			100	100	4,38	5	7,35	
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			5	5			4,99	
			20	20	2,6	0,28	17,43	
*НАП0345	<b>Напиток из смородины</b> Смородина Сахар	<b>180</b>			<b>0,11</b> 0,12		<b>14,93</b> 1,44	<b>60</b>
			10	10			14,97	
			8	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>
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>10,02</b>	<b>11,78</b>	<b>52,57</b>	<b>356</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>52,06</b>	<b>64,01</b>	<b>142,11</b>	<b>1 352</b>

Цена: 225-61

Мед.сестра

