

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 04.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>102/9</b>			<b>15,08</b>	<b>10,79</b>	<b>12,86</b>	<b>209</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		3,72	3,72	0,1	0,74	0,12	
	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	<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>41,77</b>	<b>45,91</b>	<b>22,01</b>	<b>669</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>94</b>			<b>2,5</b>	<b>2,68</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
	Кефир		99,49	94,51	2,65	3,02	3,88	
*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>2,77</b>	<b>2,94</b>	<b>9,87</b>	<b>77</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>45</b>			<b>0,86</b>	<b>2,78</b>	<b>5,38</b>	<b>50</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Кукуруза сахарная консервированная		16,74	10,88	0,24	0,04	1,22	
*ЩИ00088	<b>Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>137/10/3</b>			<b>3,78</b>	<b>3,84</b>	<b>5,23</b>	<b>71</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		3,19	3,19	0,09	0,64	0,1	
	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	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>40/30</b>			<b>12,24</b>	<b>12,87</b>	<b>4,02</b>	<b>181</b>
	Говядина на кости		91,21	67,49	12,55	10,8		
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		10,42	8,33	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	

*КАША302	перловая каша	100			3,63	2,46	24,99	137
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа перловая		41,24	41,24	3,84	0,45	27,43	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	150					7,26	29
	апельсин		13,76	13,76				
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*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				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>22,11</b>	<b>22,22</b>	<b>54,48</b>	<b>507</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60			3,84	5,9	21,99	156
	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				
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150			6,66	5,89	25,26	181
	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	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,16	0,97	7,26	38
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	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	
	<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>78,11</b>	<b>83,97</b>	<b>144,24</b>	<b>1 646</b>

Цена: 177-88

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 04.04.2024г.**

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>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>133/10</b>			<b>22,37</b>	<b>14,99</b>	<b>17,19</b>	<b>293</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		106,3	100,98	16,86	9,09	2,02	
	Сметана		3,72	3,72	0,1	0,74	0,12	
	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	<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>24/6/13</b>			<b>3,23</b>	<b>7,17</b>	<b>0,05</b>	<b>78</b>
	Сыр		13,48	13,08	3,4	3,47		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,45	24,45				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>49,12</b>	<b>50,17</b>	<b>26,34</b>	<b>754</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>94</b>			<b>2,5</b>	<b>2,68</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
	Кефир		99,49	94,51	2,65	3,02	3,88	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,5</b>	<b>2,68</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>45</b>			<b>0,86</b>	<b>2,78</b>	<b>5,38</b>	<b>50</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Кукуруза сахарная консервированная		16,74	10,88	0,24	0,04	1,22	
*ЩИ00088	<b>ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>184/13/3</b>			<b>5,43</b>	<b>5,61</b>	<b>7,53</b>	<b>102</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		3,19	3,19	0,09	0,64	0,1	
	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	
	Капуста белокочанная свежая		37,5	30	0,54	0,03	1,41	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>41/35</b>			<b>12,37</b>	<b>13,77</b>	<b>4,84</b>	<b>193</b>
	Говядина на кости		91,21	67,49	12,55	10,8		
	Масло растительное		5	5		5		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
*ГАР0302	<b>каша перловая</b>	<b>120</b>			<b>3,51</b>	<b>1,76</b>	<b>24,22</b>	<b>127</b>
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	

	Крупа перловая		43,37	43,37	3,72	0,44	26,6	
*НАПО388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		13,76	13,76				
	Сахар		9	9			8,98	
*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>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>26,78</b>	<b>24,71</b>	<b>71,99</b>	<b>618</b>
	"Уплотненный" полдник							
*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		
*КАШ0173	<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	
*НАПО388	<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	
*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>13,21</b>	<b>15,75</b>	<b>72,54</b>	<b>484</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>91,61</b>	<b>93,31</b>	<b>174,41</b>	<b>1 904</b>

Цена: 190-63

Мед.сестра

