

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 08.04.2024г.**

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	
Завтрак								
*КАШ0171	Каша жидкая пшениная с маслом. Молоко т.п. Масло сливочное Сахар Крупа пшениная	180			32,9	38,19	19,69	554
			132,56	132,56	33,01	42,15		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			5	5			4,99	
			25	25	2,88	0,83	16,63	
*НАП0378	Чай с молоком Молоко т.п. Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180			23,52	28,01	9,1	383
			103,65	103,65	25,81	32,96		
			10	10			9,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	24/6			0,04	4,12	0,05	37
			6	6	0,04	4,68	0,06	
			24,14	24,14				
Всего в Завтрак					56,46	70,32	28,84	974
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 % Ряженка	93			3,11	5,83	4,12	81
			98,54	93,62	2,81	5,62	3,84	
*0000090	Яблоко Яблоки	44			0,17	0,17	3,98	18
			50	44	0,18	0,18	4,31	
Всего в Второй завтрак					3,28	6	8,1	99
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом Масло растительное Свекла	33			0,61	2,68	5,11	47
			3	3		3		
			37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0103	Суп вермишелевый на курином бульоне. Курица Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Макаронные изделия	186/14			6,18	5,24	11,22	117
			30	21,6	3,93	3,97	0,15	
			1	1	0,01	0,78	0,01	
			12,5	10	0,13	0,01	0,72	
			11,91	10	0,14		0,91	
			53,33	40	0,8	0,16	6,52	
			7	7	0,73	0,08	4,88	
*ПТИ0299	Суфле из кур Курица Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый	167			16,28	19,17	5,54	260
			58,17	41,88	7,62	7,71	0,29	
			40	40	5,08	4,6	0,28	
			100	100	2,8	3,2	4,7	
			3	3		3		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180			0,32	1,89	9,99	58
			11	11			12,97	
			9	9				
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28
			20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль Соль	6						
			6	6				

	Всего в Обед				25,98	29,42	43,61	543
	"Уплотненный" полдник							
*0000071	Булочка домашняя	70			5,94	6,17	41,34	245
	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		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*0000072	Картофель запеченный	150			4,75	5,64	37,08	218
	Масло растительное		5	5		5		
	Картофель		280	210	5	1	40,75	
*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				11,49	11,95	90,87	517
	Всего за день				97,21	117,69	171,42	2 133

Цена: 151-05

Мед.сестра



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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 08.04.2024г.**

Сезон: весенний
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								
*КАШ0171	Каша жидкая пшениная с маслом. Молоко т.п. Масло сливочное Сахар Крупа пшениная	150			6,64	7,46	23,64	188
			100	100	4,81	5,5	8,08	
			2	2	0,02	2,34	0,03	
			5	5			4,99	
			15	15	2,23	0,64	12,88	
*НАП0378	Чай с молоком Молоко т.п. Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180			23,52	28,01	9,1	383
			100	100	24,9	31,8		
			8	8			7,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	24/5			0,04	4,12	0,05	37
			5	5	0,04	3,9	0,05	
			24	24				
	Всего в Завтрак				30,2	39,59	32,79	608
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 % Ряженка	93			3,11	5,83	4,12	81
			98,54	93,62	2,81	5,62	3,84	
*0000090	Яблоко Яблоки	88			0,13	0,13	3,06	14
			100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				3,24	5,96	7,18	95
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом Масло растительное Свекла	33			0,61	2,68	5,11	47
			3	3			3	
			37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0104	Суп вермишелевый на кур.бульоне Курица Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Макаронные изделия	150			6,09	5,2	11,94	119
			20	14,8	2,69	2,72	0,1	
			1	1	0,01	1,56	0,02	
			7,5	6	0,08	0,01	0,43	
			7,14	6	0,08		0,55	
			76	57	1,14	0,23	9,29	
			4	4	0,42	0,04	2,79	
*ПТИ0299	Суфле из кур Курица Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый	155			18,07	20,86	5,02	280
			53	38,16	7,6	7,68	0,29	
			40	40	5,08	4,6	0,28	
			90	90	2,52	2,88	4,23	
			3	3		3		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			7,14	6	0,08		0,55	
*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180					11,8	47
			15	15			9,98	
			10	10				
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20			1,07	0,18	5,35	27
			20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль Соль	3						
			3	3				

Всего в Обед					27,32	29,18	45,44	553
"Уплотненный" полдник								
*0000071	Булочка домашняя	60			5,94	6,17	41,34	245
	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		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		35	35	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,08	0,02		
*0000072	Картофель запеченный	120			2,91	2,77	22,75	128
	Масло растительное		4	4		2,33		
	Картофель		160	120	3,07	0,61	25	
*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				9,74	9,08	82,22	450
	Всего за день				70,5	83,81	167,63	1 706

Цена: 153-99

Мед.сестра

