

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 09.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0173	Каша молочная с гречей.	150			6,93	7,01	25,12	191
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		3	3			4,99	
	Крупа гречневая		15	15	3,78	0,99	18,63	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				11,75	16,15	40,18	352
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5%	92			2,26	2,42	3,2	44
	Кефир		97,04	92,19	2,58	2,95	3,78	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,53	2,68	9,53	73
	Обед							
*0000093	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	35			1,14	1,84	2,46	31
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Огурцы соленые		27,27	15	0,25	0,03	0,5	
	Горошек зеленый консервированный		25,45	16,55	0,92	0,06	1,93	
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	135/9/6			3,85	3,98	5,72	74
	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		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		22,5	18	0,32	0,02	0,85	
	Картофель		16	12	0,24	0,05	1,96	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	160			15,23	17,09	34,65	353
	Говядина на кости		88,77	65,69	12,22	10,51		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	7,65	31
	Лимон свежий		15,75	15,75	0,14	0,02	0,47	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12

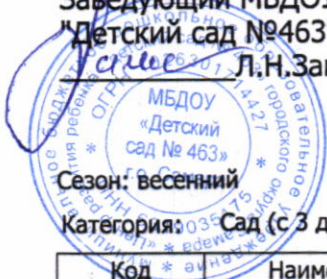
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	27
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,07 1,32	0,18 0,24	5,35 6,82	
*1000000	Соль Соль	3	3	3				
	Всего в Обед				21,94	23,19	58,08	528
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	батон с повидлом Повидло Батон	24/20	20,05 24	20,05 24	0,08 0,08		11,91 13,09	48
*ГАР0309	вермишель отварная Масло сливочное Макаронные изделия	130	2 49,7	2 49,7	0,03 5,2	3,12 0,55	0,04 34,85	176
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника Шиповник Сахар	180	10 10	10 10	0,44	2,8	14,97	78
*0000043	кабачковая икра Икра кабачковая	23	23,86	23,86	0,61 0,48	2,57 2,15	2,52 2,04	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				6,82	8,4	63,17	356
	Всего за день				43,04	50,42	170,96	1 309

Цена: 194-65

Мед.сестра



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



Сезон: весенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 09.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0173	Каша молочная с гречей.	180			8,05	7,72	28,79	217
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа гречневая		25	25	3,15	0,83	15,53	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,09	25,09				
	Всего в Завтрак				12,87	16,86	43,85	378
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5%	92			2,26	2,42	3,2	44
	Кефир		97,04	92,19	2,58	2,95	3,78	
	Всего в Второй завтрак				2,26	2,42	3,2	44
Обед								
*0000093	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	35			1,14	1,84	2,46	31
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		3,57	3	0,04		0,27	
	Огурцы соленые		27,27	15	0,25	0,03	0,5	
	Горошек зеленый консервированный		25,45	16,55	0,92	0,06	1,93	
*БРЦ0082	Борщ из св.капусты на м/кб.со сметаной	181/13/6			5,39	5,73	7,3	102
	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		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	180			15,9	17,86	41,16	389
	Говядина на кости		88,77	65,69	12,22	10,51		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	9,47	38
	Лимон свежий		15,75	15,75	0,14	0,02	0,47	
	Сахар		10	10			9,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80

	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				27,16	26,23	82,24	673
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	батон с повидлом	25/20			0,08		11,91	48
	Повидло		20,05	20,05	0,08		13,09	
	Батон		25,56	25,56				
*ГАР0309	вермишель отварная	150			4,51	2,51	29,2	157
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06	
*0000043	кабачковая икра	23			0,61	2,57	2,52	36
	Икра кабачковая		23,86	23,86	0,48	2,15	2,04	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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				6,41	7,68	60,62	337
	Всего за день				48,7	53,19	189,91	1 432

Цена: 211-68

Мед.сестра

