



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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 10.04.2024г.**

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							
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180			42,01	50,14	21,95	707
	Молоко ф.п.		130	130	42,44	54,2		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		15	15	1,4	0,2	14,28	
	Крупа пшеничная		15	15	0,83	0,24	4,82	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	бутерброд с маслом и сыром	25/6/17			3,23	7,17	0,05	78
	Сыр		17,81	17,32	4	4,08		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,56	25,56				
	Всего в Завтрак				68,76	85,32	31,1	1 168
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	92			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		97,43	92,56	2,78	5,55	3,79	
*0000090	Яблоко	44			0,17	0,17	3,98	18
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	Всего в Второй завтрак				2,85	5,19	7,53	88
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,45	0,35	0,02		0,02	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	181/13/6			5,38	5,2	7,46	98
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,3	6,3	0,18	1,26	0,2	
	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	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			13,76	14,62	21,99	275
	Говядина на кости		88,77	65,69	12,22	10,51		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		13	13	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Картофель		180	135	2,7	0,54	22,01	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	

*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			3,13	0,53	15,63	80
			20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль Соль	6						
			6	6				
	Всего в Обед				24,51	25,17	63,79	580
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	33			0,03	2,75	7,3	54
			4	4	0,03	3,12	0,04	
			8	8			7,98	
			25,74	25,74				
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом. Яйцо Творог Сметана Масло сливочное Сахар Крупа манная Мука пшеничная	141/13			18,22	11,5	25,93	280
			8	8	1,02	0,92	0,06	
			106,27	100,95	16,86	9,09	2,02	
			5,45	5,45	0,15	1,09	0,17	
			3	3	0,02	2,34	0,03	
			10	10			9,98	
			14	14	1,44	0,14	9,48	
			10	10	1,03	0,11	6,89	
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180					9,08	36
			8	8			7,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный"полдник				19,05	14,39	45,68	388
	Всего за день				115,17	130,07	148,1	2 224

Цена: 178-70

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 10.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	150			6,21	7,21	24,35	187
	Молоко ф.п.		100	100	4,74	5,42	7,95	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		5	5	0,7	0,1	7,14	
	Крупа пшеничная		5	5	1,15	0,33	6,65	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	бутерброд с маслом и сыром	24/5/13			3,17	7,11	0,05	77
	Сыр		13,33	12,67	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				32,9	42,33	33,5	647
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	92			2,69	5,03	3,56	70
	Ряженка		97,04	92,19	2,77	5,53	3,78	
*0000090	Яблоко	88			0,13	0,13	3,06	14
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,82	5,16	6,62	84
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,45	0,35	0,02		0,02	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10/6			3,72	3,43	5,16	66
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,3	6,3	0,18	1,26	0,2	
	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	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			13,43	13,22	19,89	252
	Говядина на кости		88,77	65,69	12,22	10,51		
	Масло растительное		3	3		3		
	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		170,67	128	2,56	0,51	20,86	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	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			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				20,18	19,76	51,1	462
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	25			0,03	2,75	4,58	43
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		5	5			4,99	
	Батон		24	24				
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	107/12			14,3	9,88	18,8	221
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Творог		81	76,95	12,53	6,75	1,5	
	Сметана		5,45	5,45	0,15	1,09	0,17	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
	Мука пшеничная		8	8	0,82	0,09	5,51	
*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				15,22	12,77	41,51	341
	Всего за день				71,12	80,02	132,73	1 534

Цена: 167-26

Мед.сестра 