

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 11.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	180			36,3	45,04	16,88	618
	Молоко ф.п.		130	130	36,14	46,15		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,06	0,2	13,54	
*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		25,64	25,64				
	Всего в Завтрак				41,12	54,18	31,94	779
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	92			2,75	2,95	3,9	53
	Кефир		92,23	92,37	2,59	2,96	3,79	
	Всего в Второй завтрак				2,75	2,95	3,9	53
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	50			0,79	2,76	5,06	48
	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		23,18	15,07	0,33	0,06	1,69	
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	180/14/6			6,37	5,96	16,35	145
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,27	6,27	0,18	1,25	0,2	
	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	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		23,53	12,94	0,1	0,01	0,21	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*ГАР0309	вермишель отварная	130			4,15	3,72	26,79	157
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯС0268	Котлеты из говядины	80			13,39	11,8	5,23	181
	Говядина на кости		89,09	65,93	12,26	10,55		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2			2	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		15,69	15,69			8,98	
	Сахар		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				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					29,31	25,03	83,45	677
	"Уплотненный"полдник								
*КОНДИТЕ	печенье Печенье	31				2,28	3,37	6,96	67
			31,82	31,82		2,39	3,75	7,51	
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	84/25				13,08	3,4	10,45	125
	Минтай		129,54	77,73		12,36	0,7		
	Масло растительное		3	3			3		
	Морковь		7,5	6		0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10		0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2		0,07		0,24	
	Крупа рисовая		10	10		0,7	0,1	7,14	
	Мука пшеничная		4	4		0,41	0,04	2,76	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180				0,11	0,07	13,21	54
	Вишня		7,87	7,87		0,06	0,04	0,81	
	Сахар		13	13				12,97	
*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					16,27	6,98	33,99	264
	Всего за день					89,45	89,14	153,28	1 773

Цена: 165-22

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 11.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ЯЙЦ0209	Яйцо вареное Яйцо	20	20	20	2,22 2,36	1,88 2,14	0,12 0,13	26
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа манная	150	100 2 5 10	100 2 5 10	41,85 42,44 0,02 2,06	49,93 54,2 2,34 0,2	16,89 0,03 4,99 13,54	684
*НАП0382	Какао с молоком Молоко ф.п. Сахар Какао	180	130 8 1,2	130 8 1,2	4,78 4,8 0,29	5,02 5,49 0,21	15,01 8,06 7,98 0,45	124
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	24/5	5 24	5 24	0,04 0,04	4,12 3,9	0,05 0,05	37
Всего в Завтрак					48,89	60,95	32,07	871
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности Кефир	92	92,23	92,37	2,75 2,59	2,95 2,96	3,9 3,79	53
*0000090	Яблоко Яблоки	88	100	88	0,27 0,35	0,26 0,35	6,33 8,62	29
Всего в Второй завтрак					3,02	3,21	10,23	82
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью. Масло растительное Морковь Картофель Кукуруза сахарная консервированная	50	3 18,75 26,67 23,18	3 15 20 15,07	0,79 0,2 0,4 0,33	2,76 3 0,02 0,08 0,06	5,06 1,08 3,26 1,69	48
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной Говядина на кости Сметана Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Томатное пюре Огурцы соленые Крупа перловая	135/9/6	20 6,27 1 7,5 7,14 62,67 4 23,53 4	14,8 6,27 1 6 6 47 4 12,94 4	4,38 2,75 0,18 0,01 0,08 0,94 0,14 0,1 0,37	4,12 2,37 1,25 0,78 0,01 0,19 0,01 0,01 0,04	11,09 0,2 0,01 0,43 0,55 7,66 0,47 0,21 2,66	99
*ГАР0309	Вермишель отварная Масло сливочное Макаронные изделия	100	2 40	2 40	4,15 0,04 4,37	3,84 3,9 0,46	26,68 0,05 29,27	158
*МЯС0268	Котлеты из говядины Говядина на кости Яйцо Масло растительное Лук репчатый	76	89,09 4 2 9,52	65,93 4 2 8	13,11 12,26 0,51 0,11	11,76 10,55 0,46 2	4,06 0,03	174

	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*НАПО388	Напиток апельсиновый	180					7,26	29
	апельсин		15,69	15,69				
	Сахар		8	8			7,98	
*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				25,02	22,92	65,9	569
	"Уплотненный"полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	31			2,28	3,37	6,96	67
	Печенье		31,82	31,82	2,39	3,75	7,51	
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	84/20			12,86	3,37	9,15	118
	Минтай		129,54	77,73	12,36	0,7		
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Крупа рисовая		8	8	0,56	0,08	5,71	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180			0,06	0,04	8,91	36
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	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				16	6,92	28,39	239
	Всего за день				92,93	94	136,59	1 761

Цена: 172-32

Мед.сестра

