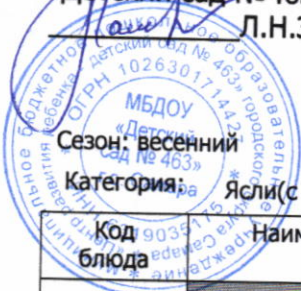


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №463" г.о.Самара
Л.Н.Замыслова



Сезон: весенний
Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 15.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза	18			0,98	0,17	4,8	25
	Кукуруза сахарная консервированная		28,98	18,84	1,04	0,19	5,27	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Молоко т.п.		130	130	32,37	41,34		
	Сахар		6	6			5,99	
	Какао		1	1	0,24	0,18	0,38	
*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				26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	96			2,7	5,05	3,57	71
	Ряженка		101,45	96,38	2,89	5,78	3,95	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,97	5,31	9,9	100
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом	33			0,61	2,68	5,11	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	136/14			2,44	2,03	13,73	83
	Курица		20	14,4	2,62	2,65	0,1	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		8,75	7	0,09	0,01	0,5	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Картофель		57,33	43	0,86	0,17	7,01	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	44			12,1	12,45	4,46	178
	Курица		48	34,56	6,29	6,36	0,24	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная	110			2,92	4,17	8,65	84
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		13	13	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		15,48	13	0,07		0,46	
	Капуста белокочанная свежая		139,37	111,49	2,63	0,15	6,86	

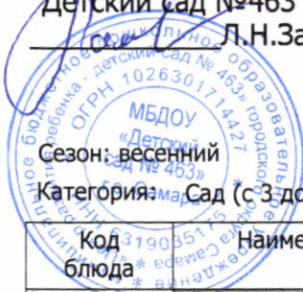
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				20,94	23,66	53,51	510
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	Рогалик с курагой	60			4,41	6,51	38,52	230
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Курага		20	20	0,6		10,9	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*КАША174	Каша ячневая молочная	150			3,99	7,66	11	129
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		10	10				
*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				9,29	14,31	67,65	436
	Всего за день				60,12	78,89	151,09	1 554

Цена: 155-98

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 15.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный. Яйцо Молоко т.п. Масло сливочное	100			21,19	26,38	0,29	323
			40	40	5,08	4,6	0,28	
			70	70	17,43	22,26		
			4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза Кукуруза сахарная консервированная	18	28,98	18,84	1,04	0,19	5,27	25
*НАП0382	Какао с молоком Молоко т.п. Сахар Какао	180			4,71	4,94	14,89	123
			130	130	4,72	5,4	7,93	
			8	8			7,98	
			1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	25/6			0,04	4,12	0,05	37
			6	6	0,04	4,68	0,06	
			25,56	25,56				
Всего в Завтрак					26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 % Ряженка	96	101,45	96,38	2,7	5,05	3,57	71
					2,89	5,78	3,95	
*0000090	Яблоко Яблоки	44	50	44	0,17	0,17	3,98	18
					0,18	0,18	4,31	
Всего в Второй завтрак					2,87	5,22	7,55	89
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	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне Курица Яйцо Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Мука пшеничная	185/15			6,9	5,1	17,51	143
			30	21,6	3,93	3,97	0,15	
			5	5	0,64	0,58	0,04	
			1	1	0,01	0,78	0,01	
			10	8	0,1	0,01	0,58	
			9,52	8	0,11		0,73	
			70,67	53	1,06	0,21	8,64	
			12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	Биточки куриные Курица Яйцо Масло растительное Лук репчатый Хлеб пшеничный	54			13,48	13,54	5,67	198
			57,32	41,27	7,51	7,59	0,29	
			4	4	0,51	0,46	0,03	
			2	2		2		
			11,91	10	0,14		0,91	
			13	13	1,11	0,21	4,81	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репчатый Капуста белокочанная свежая	130			2,59	3,26	8,19	72
			2	2		2		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			10	10	0,13	0,01	0,72	
			11,91	10	0,14		0,91	
			168,62	134,89	2,43	0,13	6,34	

	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*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	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				26,49	26,91	58,22	579
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧН415	Кольцо с сахаром	70			5,91	9,14	40,53	268
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАША174	Каша ячневая молочная	180			3,96	5,6	10,97	110
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			4,99	
	ячневая крупа		25	25				
*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				10,67	14,88	63,95	432
	Всего за день				66,95	82,62	149,75	1 608

Цена: 159-01

Мед.сестра

