

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 18.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВГ0219	Сырники из творога с соусом сметанным	123/12			19,23	13,51	23,58	293
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Творог		113,05	107,4	17,93	9,67	2,15	
	Сметана		5,33	5,33	0,15	1,07	0,17	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*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	бүтерброд с маслом и сыром	24/6/11			4,35	8,24	0,05	92
	Сыр		13,5	13,1	3,4	3,47		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,95	24,95				
	Всего в Завтрак				47,1	49,76	32,73	768
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	98			2,5	2,67	3,54	48
	Кефир		103,33	98,17	2,75	3,14	4,02	
	Всего в Второй завтрак				2,5	2,67	3,54	48
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	51			0,87	2,78	5,49	50
	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		24,89	16,18	0,36	0,06	1,81	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	181/13/6			5,46	5,75	7,55	104
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,15	6,15	0,17	1,23	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	
*МЯС0260	Гуляш из отварной говядины	41/35			12,61	13,97	4,84	195
	Говядина на кости		90,44	66,93	12,45	10,71		
	Масло растительное		5	5		5		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
*КАШ0171	Гречка отварная	130			0,04	4,12	0,05	37

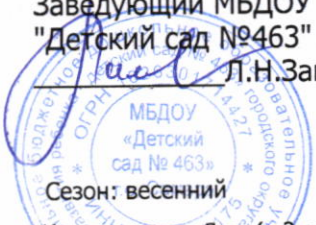
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	
	Крупа гречневая		50	50				
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		15,38	15,38			8,98	
	Сахар		9	9				
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				23,59	27,41	47,95	532
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0434	Пирожок с картофелем.	70			5,31	7,23	30,24	207
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Картофель		52	39	0,78	0,16	6,36	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180			6,69	5,92	25,31	181
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		8	8	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				13,21	15,75	72,54	484
	Всего за день				86,4	95,59	156,76	1 832

Цена: 190-63

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 18.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВГ0219	Сырники из творога с соусом сметанным	88/11			14,92	11,5	18,82	238
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Творог		84	79,8	13,33	7,18	1,6	
	Сметана		5,33	5,33	0,15	1,07	0,17	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	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	
*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	24/5/10			1,94	5,24	0,05	55
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				40,38	44,75	27,97	676
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	98			2,31	2,47	3,28	45
	Кефир		103,33	98,17	2,75	3,14	4,02	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,58	2,73	9,61	74
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	51			0,87	2,78	5,49	50
	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		24,89	16,18	0,36	0,06	1,81	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10/6			3,81	3,98	5,25	72
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,15	6,15	0,17	1,23	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	
*МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	40/30			12,47	13,07	4,02	184
	Говядина на кости		90,44	66,93	12,45	10,71		
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		10,42	8,33	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	

	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
*КАШ0171	Гречка отварная	100			0,02	2,22	0,03	20
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
	Крупа гречневая		40	40				
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					7,26	29
	апельсин		15,38	15,38				
	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	
*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				18,77	22,32	29,65	394
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60			3,84	5,9	21,99	156
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		4	4		3		
	Масло сливочное		1	1	0,02	2,34	0,03	
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46	
	Картофель		43,33	32,5	1	0,2	8,15	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		30	30	2,06	0,22	13,78	
	Дрожжи		0,3	0,3				
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150			6,66	5,89	25,26	181
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		10	10	2,88	0,33	15,7	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,16	0,97	7,26	38
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	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				11,46	12,9	57,88	393
	Всего за день				73,19	82,7	125,11	1 537

Цена: 177-88

Мед.сестра

