

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 19.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0174	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>150</b>			<b>5,3</b>	<b>7,83</b>	<b>24</b>	<b>188</b>
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>10,12</b>	<b>16,97</b>	<b>39,06</b>	<b>349</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>96</b>			<b>2,55</b>	<b>4,77</b>	<b>3,37</b>	<b>67</b>
	Ряженка		101,72	96,63	2,71	5,42	3,7	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,82</b>	<b>5,03</b>	<b>9,7</b>	<b>96</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>45</b>			<b>0,7</b>	<b>2,64</b>	<b>1,49</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		49,51	32,18	0,58		0,71	
*СУП0119	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>			<b>8,09</b>	<b>4,21</b>	<b>23,06</b>	<b>162</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		7,5	6	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		7,14	6	0,21		1,37	
	Картофель		46,67	35	0,64	0,13	5,22	
	Горох		27	27	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	<b>Котлеты куриные</b>	<b>52</b>			<b>8,17</b>	<b>8,76</b>	<b>4,65</b>	<b>130</b>
	Курица		48	34,56	6,29	6,36	0,24	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0309	<b>Вермишель отварная</b>	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>
	Сухофрукты		15	15			9,98	
	Сахар		10	10				
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						

	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>23,66</b>	<b>19,89</b>	<b>79,25</b>	<b>590</b>
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	<b>батон с повидлом</b>	<b>24/21</b>			<b>0,08</b>		<b>11,91</b>	<b>48</b>
	Повидло		21,83	21,83	0,09		14,26	
	Батон		24	24				
*ОМЛ0212	<b>Рыба по-польски</b>	<b>126</b>			<b>14,58</b>	<b>7,14</b>	<b>2,28</b>	<b>132</b>
	Минтай		128,71	77,23	12,28	0,7		
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Молоко ф.п.		50	50	1,4	1,6	2,35	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>				<b>15,46</b>	<b>7,28</b>	<b>26,64</b>	<b>234</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>52,06</b>	<b>49,17</b>	<b>154,65</b>	<b>1 269</b>

Цена: 173-13

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 19.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0174	<b>Каша молочная рисовая</b>	<b>180</b>			<b>5,61</b>	<b>6,5</b>	<b>27,23</b>	<b>190</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,14	24,14				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>10,43</b>	<b>15,64</b>	<b>42,29</b>	<b>351</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>96</b>			<b>2,55</b>	<b>4,77</b>	<b>3,37</b>	<b>67</b>
	Ряженка		101,72	96,63	2,71	5,42	3,7	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>44</b>			<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>3,98</b>	<b>18</b>
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,72</b>	<b>4,94</b>	<b>7,35</b>	<b>85</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>45</b>			<b>0,7</b>	<b>2,64</b>	<b>1,49</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		49,51	32,18	0,58		0,71	
*СУП0119	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>8,09</b>	<b>4,21</b>	<b>23,06</b>	<b>162</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Картофель		42,67	32	0,64	0,13	5,22	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	<b>Котлеты куриные</b>	<b>57</b>			<b>10,57</b>	<b>10,84</b>	<b>5,82</b>	<b>163</b>
	Курица		54,86	39,5	7,19	7,27	0,28	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0309	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						

	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>26,42</b>	<b>23,74</b>	<b>78,9</b>	<b>634</b>
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	<b>батон с повидлом</b>	<b>25/20</b>			<b>0,08</b>		<b>11,91</b>	<b>48</b>
	Повидло		21,83	21,83	0,09		14,26	
	Батон		24,27	24,27				
*ОМЛ0212	<b>Рыба по-польски</b>	<b>135</b>			<b>14,84</b>	<b>7,42</b>	<b>2,71</b>	<b>137</b>
	Минтай		128,71	77,23	12,28	0,7		
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Молоко ф.п.		60	60	1,68	1,92	2,82	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>15,72</b>	<b>7,56</b>	<b>27,07</b>	<b>239</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>55,29</b>	<b>51,88</b>	<b>155,61</b>	<b>1 309</b>

Цена: 180-18

Мед.сестра

