

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 23.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>150</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		120	120	4,38	5	7,35	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		20	20	2,6	0,28	17,43	
*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>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>94</b>			<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	Кефир		99,14	94,18	2,64	3,01	3,86	
*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>4,82</b>	<b>5,13</b>	<b>12,77</b>	<b>117</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ42	<b>Салат из сол.огурцов и зел.горошка</b>	<b>38</b>			<b>0,65</b>	<b>2,68</b>	<b>1,58</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы соленые		26,67	14,67	0,12	0,01	0,23	
	Горошек зеленый консервированный		24,89	16,18	0,5	0,03	1,05	
*БРЦ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>	<b>135/9/6</b>			<b>3,85</b>	<b>4</b>	<b>5,73</b>	<b>74</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,18	6,18	0,17	1,24	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	
	Свекла		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		22,5	18	0,32	0,02	0,85	
	Картофель		16	12	0,24	0,05	1,96	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>160</b>			<b>15,17</b>	<b>17,04</b>	<b>34,65</b>	<b>353</b>
	Говядина на кости		90,58	67,03	12,47	10,72		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>7,69</b>	<b>31</b>
	Лимон свежий		15,21	15,21	0,14	0,02	0,46	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>12</b>

	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*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>21,4</b>	<b>24,01</b>	<b>57,25</b>	<b>530</b>
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	<b>батон с повидлом</b>	<b>43</b>			<b>0,08</b>		<b>12,98</b>	<b>52</b>
	Повидло		19,6	19,6	0,08		12,8	
	Батон		24	24				
*РЫБА232	<b>Рыба, запечённая с картофелем по-русски</b>	<b>140</b>			<b>24,44</b>	<b>12,65</b>	<b>22,29</b>	<b>301</b>
	Горбуша потрашенная без головы		120	82,8	17,39	5,8		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Картофель		133,33	100	2	0,4	16,3	
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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>25,73</b>	<b>15,25</b>	<b>52,26</b>	<b>449</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>63,73</b>	<b>62</b>	<b>165,06</b>	<b>1 472</b>

Цена: 194-65

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 23.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>180</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*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		24,81	24,81				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>94</b>			<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	Кефир		99,14	94,18	2,64	3,01	3,86	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ42	<b>Салат из сол.огурцов и зел.горошка</b>	<b>38</b>			<b>0,65</b>	<b>2,68</b>	<b>1,58</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы соленые		26,67	14,67	0,12	0,01	0,23	
	Горошек зеленый консервированный		24,89	16,18	0,5	0,03	1,05	
*БРЦ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб.со сметаной</b>	<b>181/13/6</b>			<b>5,39</b>	<b>5,76</b>	<b>7,31</b>	<b>103</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,18	6,18	0,17	1,24	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	
	Свекла		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>180</b>			<b>15,84</b>	<b>17,81</b>	<b>41,16</b>	<b>388</b>
	Говядина на кости		90,58	67,03	12,47	10,72		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>9,51</b>	<b>39</b>
	Лимон свежий		15,21	15,21	0,14	0,02	0,46	
	Сахар		10	10			9,98	
*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>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>

	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						
	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>26,62</b>	<b>27,06</b>	<b>81,41</b>	<b>676</b>
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	<b>батон с повидлом</b>	<b>24/19</b>			<b>0,08</b>		<b>12,98</b>	<b>52</b>
	Повидло		19,6	19,6	0,08		12,8	
	Батон		24,95	24,95				
*РЫБА232	<b>Рыба, запечённая с картофелем по-русски</b>	<b>175</b>			<b>24,44</b>	<b>12,65</b>	<b>22,29</b>	<b>301</b>
	Горбуша потрашенная без головы		120	82,8	17,39	5,8		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		200	150	3	0,6	24,45	
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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>25,73</b>	<b>15,25</b>	<b>52,26</b>	<b>449</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>68,68</b>	<b>64,79</b>	<b>182,89</b>	<b>1 589</b>

Цена: 211-68

Мед.сестра

