

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 24.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180			42,01	50,14	21,95	707
	Молоко ф.п.		130	130	42,44	54,2		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		15	15	1,4	0,2	14,28	
	Крупа пшеничная		15	15	0,83	0,24	4,82	
*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	25/6/17			3,23	7,17	0,05	78
	Сыр		17,98	17,44	4,53	4,62		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,56	25,56				
	Всего в Завтрак				68,76	85,32	31,1	1 168
	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	44			0,17	0,17	3,98	18
	Яблоки		50	44	0,18	0,18	4,31	
	Всего в Второй завтрак				2,87	5,22	7,55	89
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,45	0,35	0,02		0,02	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	181/13/6			5,45	5,72	7,55	104
	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		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	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			14,38	15,12	21,99	282
	Говядина на кости		93,18	68,95	12,83	11,03		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		13	13	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Картофель		180	135	2,7	0,54	22,01	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20				1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20				3,13 0,41	0,53 0,08	15,63 2,13	80
*1000000	Соль Соль	6							
	Всего в Обед					25,2	26,19	63,88	593
	"Уплотненный" полдник								
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	33				0,03 0,03	2,75 3,12	7,3 0,04 7,98	54
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом. Яйцо Творог Сметана Масло сливочное Сахар Крупа манная Мука пшеничная	141/13				19,29 1,02 18,37 0,15 0,02	12,05 0,92 9,9 1,09 2,34	26,05 0,06 2,2 0,17 0,03 9,98 9,48 6,89	290
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180						9,08 7,98 0,02	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10				0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник					20,12	14,94	45,8	398
	Всего за день					116,95	131,67	148,33	2 248

Цена: 178-70

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 24.04.2024г.**

Категория: «Ясли(с 2 до 3 лет)»

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	150			6,21	7,21	24,35	187
	Молоко ф.п.		100	100	4,74	5,42	7,95	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		5	5	0,7	0,1	7,14	
	Крупа пшеничная		5	5	1,15	0,33	6,65	
*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				31,67	40,46	33,5	625
	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			0,13	0,13	3,06	14
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,83	5,18	6,63	85
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,45	0,35	0,02		0,02	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10/6			3,8	3,95	5,25	72
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,27	6,27	0,18	1,25	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	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			14,05	13,72	19,89	259
	Говядина на кости		93,18	68,95	12,83	11,03		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		170,67	128	2,56	0,51	20,86	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	
*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				20,88	20,78	51,19	475
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	25			0,03	2,75	4,58	43
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		5	5			4,99	
	Батон		24	24				
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	107/12			14,44	9,92	18,81	222
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Творог		84	79,8	12,53	6,75	1,5	
	Сметана		5,45	5,45	0,15	1,09	0,17	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	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	
*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				15,36	12,81	41,52	342
	Всего за день				70,74	79,23	132,84	1 527

Цена: 167-26

Мед.сестра

