

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

Сезон: весенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

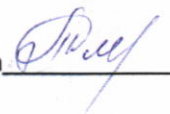
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 25.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	180			36,3	45,04	16,88	618
	Молоко ф.п.		130	130	36,14	46,15		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,06	0,2	13,54	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,8	24,8				
	Всего в Завтрак				41,12	54,18	31,94	779
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	106			2,55	2,73	3,61	49
	Кефир		111,6	106,02	2,97	3,39	4,35	
	Всего в Второй завтрак				2,55	2,73	3,61	49
	Обед							
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	42			0,9	2,78	5,6	51
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		26	16,9	0,37	0,07	1,89	
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	180/14/6			6,36	5,93	16,35	144
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,81	6,81	0,19	1,36	0,22	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Картофель		53,33	40	0,8	0,16	6,52	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		25,53	14,04	0,11	0,01	0,22	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*ГАР0309	вермишель отварная	130			4,15	3,72	26,79	157
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯС0268	Котлеты из говядины	81			13,18	11,63	5,23	178
	Говядина на кости		89,5	66,23	12,32	10,6		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		17,02	17,02				
	Сахар		9	9			8,98	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20,83	20,83	3,13 0,41	0,53 0,08	15,63 2,13	80
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	Всего в Обед				29,2	24,85	83,99	676
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье Печенье	32	32,5	32,5	2,2 2,44	3,24 3,84	6,7 7,67	65
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным Минтай Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Мука пшеничная	84/25	130 3 7,5 11,91 2 10 4	78 3 6 10 2 10 4	12,4 0,08 0,14 0,07 0,7 0,41	0,7 3 0,01 0,1 0,04	0,43 0,91 0,24 7,14 2,76	124
*КОМП342	Напиток из вишни. Вишня Сахар	180	7,87 13	7,87 13	0,11 0,06	0,07 0,04	13,21 0,81 12,97	54
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				16,04	6,84	33,73	261
	Всего за день				88,91	88,6	153,27	1 765

Цена: 165-22

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 25.04.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ЯЙЦ0209	Яйцо вареное Яйцо	20	20	20	2,22 2,36	1,88 2,14	0,12 0,13	26
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа манная	150	100 2 5 10	100 2 5 10	41,85 42,44 0,02 2,06	49,93 54,2 2,34 0,2	16,89 0,03 4,99 13,54	684
*НАП0382	Какао с молоком Молоко ф.п. Сахар Какао	180	130 8 1,2	130 8 1,2	4,78 4,8 0,29	5,02 5,49 0,21	15,01 8,06 7,98 0,45	124
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	24/5	5 24	5 24	0,04 0,04	4,12 3,9	0,05 0,05	37
Всего в Завтрак					48,89	60,95	32,07	871
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности Кефир	106	111,6	106,02	2,55 2,97	2,73 3,39	3,61 4,35	49
*0000090	Яблоко Яблоки	88	100	88	0,27 0,35	0,26 0,35	6,33 8,62	29
Всего в Второй завтрак					2,82	2,99	9,94	78
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью. Масло растительное Морковь Картофель Кукуруза сахарная консервированная	42	3 18,75 13,33 26	3 15 10 16,9	0,9 0,2 0,2 0,37	2,78 0,02 0,04 0,07	5,6 1,08 1,63 1,89	51
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной Говядина на кости Сметана Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Томатное пюре Огурцы соленые Крупа перловая	135/9/6	20 6,81 1 7,5 7,14 40 4 25,53 4	14,8 6,81 1 6 6 30 4 14,04 4	4,37 2,75 0,19 0,01 0,08 0,08 0,6 0,14 0,11 0,37	4,09 2,37 1,36 0,78 0,01 0,12 0,01 0,04	11,09 0,22 0,01 0,43 0,55 4,89 0,47 0,22 2,66	99
*ГАР0309	Вермишель отварная Масло сливочное Макаронные изделия	100	2 40	2 40	4,15 0,04 4,37	3,84 3,9 0,46	26,68 0,05 29,27	158
*МЯС0268	Котлеты из говядины Говядина на кости Яйцо Масло растительное Лук репчатый	77	89,5 4 2 9,52	66,23 4 2 8	12,91 12,32 0,51 0,11	11,59 10,6 0,46 2	4,06 0,03	172

	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					7,26	29
	апельсин		17,02	17,02				
	Сахар		8	8			7,98	
*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				24,92	22,74	66,44	570
	"Уплотненный"полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	32			2,2	3,24	6,7	65
	Печенье		32,5	32,5	2,44	3,84	7,67	
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	84/20			12,8	3,37	9,15	118
	Минтай		130	78	12,4	0,7		
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Крупа рисовая		8	8	0,56	0,08	5,71	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180			0,06	0,04	8,91	36
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	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				15,86	6,79	28,13	237
	Всего за день				92,49	93,47	136,58	1 756

Цена: 172-32

Мед.сестра

