

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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 26.04.2024г.**

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>141/13</b>			<b>19,92</b>	<b>13,69</b>	<b>16,9</b>	<b>271</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		114,78	109,04	18,21	9,81	2,18	
	Сметана		6,32	6,32	0,18	1,26	0,2	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>25/6/12</b>			<b>4,3</b>	<b>8,18</b>	<b>0,05</b>	<b>91</b>
	Сыр		13,28	12,88	3,35	3,41		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,89	25,89				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,96</b>	<b>24,71</b>	<b>28,51</b>	<b>445</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>97</b>			<b>2,59</b>	<b>4,87</b>	<b>3,44</b>	<b>68</b>
	Ряженка		102,81	97,67	2,76	5,53	3,78	
*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>2,76</b>	<b>5,04</b>	<b>7,42</b>	<b>86</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>47</b>			<b>0,68</b>	<b>2,64</b>	<b>1,47</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		52,63	34,21	0,62		0,75	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>187/13</b>			<b>5,92</b>	<b>4,88</b>	<b>14,81</b>	<b>127</b>
	Говядина на кости		30,7	22,72	4,22	3,63		
	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	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,87	0,68	0,04		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>61</b>			<b>8,87</b>	<b>9,24</b>	<b>5,76</b>	<b>142</b>
	Курица		58,44	42,08	7,66	7,74	0,29	
	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	
*ГАРО310	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>4,59</b>	<b>4,61</b>	<b>30,57</b>	<b>182</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,92	1,05	1,54	
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,4	0,04	

	Картофель		194,97	145,5	3,93	0,79	32,01	
*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>22,97</b>	<b>23,7</b>	<b>74,35</b>	<b>602</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>							
*ВЫПО415	<b>Кух</b>	<b>70</b>			<b>5,72</b>	<b>7,29</b>	<b>38,64</b>	<b>243</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*ОВОЦ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>170</b>			<b>3,6</b>	<b>6,15</b>	<b>17,59</b>	<b>140</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Капуста белокочанная свежая		102	81,6	1,87	0,1	4,89	
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
*НАПО375	<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>10,12</b>	<b>13,58</b>	<b>68,68</b>	<b>437</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>62,81</b>	<b>67,03</b>	<b>178,96</b>	<b>1 570</b>

Цена: 188-00

Мед.сестра



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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 26.04.2024г.**

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	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>104/12</b>			<b>15,14</b>	<b>11,22</b>	<b>12,93</b>	<b>213</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		84	79,8	13,33	7,18	1,6	
	Сметана		6,32	6,32	0,18	1,26	0,2	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		6	6			5,99	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/5/10</b>			<b>1,94</b>	<b>5,24</b>	<b>0,05</b>	<b>55</b>
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>19,82</b>	<b>19,3</b>	<b>24,54</b>	<b>351</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>97</b>			<b>2,59</b>	<b>4,87</b>	<b>3,44</b>	<b>68</b>
	Ряженка		102,81	97,67	2,76	5,53	3,78	
*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>2,86</b>	<b>5,13</b>	<b>9,77</b>	<b>97</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>47</b>			<b>0,68</b>	<b>2,64</b>	<b>1,47</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		52,63	34,21	0,62		0,75	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>141/9</b>			<b>4,01</b>	<b>2,97</b>	<b>10,69</b>	<b>86</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	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	
	Картофель		54,67	41	0,82	0,16	6,68	
	Чеснок		0,89	0,69	0,05		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>52</b>			<b>8,17</b>	<b>7,88</b>	<b>4,65</b>	<b>122</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		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАРО310	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,33</b>	<b>4,33</b>	<b>14,85</b>	<b>108</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	

	Картофель		117,94	88,45	1,88	0,38	15,33	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>
	Сухофрукты		15	15				
	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>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>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>17,78</b>	<b>18,26</b>	<b>55,21</b>	<b>456</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>							
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>60</b>			<b>5,2</b>	<b>6,34</b>	<b>35,5</b>	<b>220</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*ОВОЩ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>5,13</b>	<b>14,66</b>	<b>117</b>
	Масло растительное		3	3		2,5		
	Масло сливочное		5,13	5,13	0,03	2,6	0,03	
	Морковь		8,75	7	0,08	0,01	0,48	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,63	
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,56	0,08	4,08	
	Картофель		86,67	65	1,3	0,26	10,59	
	Томатное пюре		2,75	2,75	0,09		0,29	
*НАПО345	<b>Напиток из смородины</b>	<b>180</b>			<b>0,09</b>		<b>14,76</b>	<b>59</b>
	Смородина		15	15	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*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>9,09</b>	<b>11,61</b>	<b>68,29</b>	<b>414</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>49,55</b>	<b>54,3</b>	<b>157,81</b>	<b>1 318</b>

Цена: 177-13

Мед.сестра 