

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 07.05.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*СУП0120	Молочная вермишель.	180			6,96	8,47	27,72	215
	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	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	23/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		23,86	23,86				
	Всего в Завтрак				11,78	17,61	42,78	376
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	93			2,49	2,67	3,54	48
	Кефир		97,9	93	2,6	2,98	3,81	
	Всего в Второй завтрак				2,49	2,67	3,54	48
	Обед							
*САЛАТ42	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	38			0,65	2,68	1,58	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы соленые		31,58	17,37	0,14	0,02	0,28	
	Горошек зеленый консервированный		21,05	13,68	0,42	0,03	0,89	
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб.со сметаной	180/13/7			5,38	5,7	7,3	102
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		7,02	7,02	0,2	1,4	0,22	
	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	Плов из отварной говядины	180			16,07	18	41,16	391
	Говядина на кости		92,21	68,24	12,69	10,92		
	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	Напиток лимонный	180			0,13	0,02	9,5	39
	Лимон свежий		15,35	15,35	0,14	0,02	0,46	
	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			3,13	0,53	15,63	80

	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				26,84	27,19	81,39	678
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	батон с повидлом	23/19			0,08		11,7	47
	Повидло		19,89	19,89	0,08		12,99	
	Батон		23,94	23,94				
*РЫБА232	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	175			19,19	10,33	22,28	259
	Горбуша потрашенная без головы		121,05	83,53	17,54	5,85		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		200	150	3	0,6	24,45	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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				20,48	12,93	50,97	402
	Всего за день				61,59	60,4	178,68	1 504

Цена: 211-68

Мед.сестра



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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 07.05.2024г.**

Сезон: весенний

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								
*СУП0120	Молочная вермишель.	150			6,96	8,47	27,72	215
	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	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				11,78	17,61	42,78	376
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	93			2,49	2,67	3,54	48
	Кефир		97,9	93	2,6	2,98	3,81	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,76	2,93	9,87	77
Обед								
*САЛАТ42	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	38			0,65	2,68	1,58	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы соленые		31,58	17,37	0,14	0,02	0,28	
	Горошек зеленый консервированный		21,05	13,68	0,42	0,03	0,89	
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	134/9/7			3,84	3,95	5,72	74
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		7,02	7,02	0,2	1,4	0,22	
	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	Плов из отварной говядины	160			15,41	17,22	34,65	355
	Говядина на кости		92,21	68,24	12,69	10,92		
	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	Напиток лимонный	180			0,13	0,02	7,68	31
	Лимон свежий		15,35	15,35	0,14	0,02	0,46	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12

	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				21,63	24,14	57,23	532
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	батон с повидлом	24/19			0,08		11,7	47
	Повидло		19,89	19,89	0,08		12,99	
	Батон		24	24				
*РЫБА232	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	140			18,24	9,47	14,85	218
	Горбуша потрашенная без головы		121,05	83,53	17,54	5,85		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Картофель		133,33	100	2	0,4	16,3	
*НАПО388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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				19,53	12,07	43,54	361
	Всего за день				55,7	56,75	153,42	1 346

Цена: 194-65

Мед.сестра

