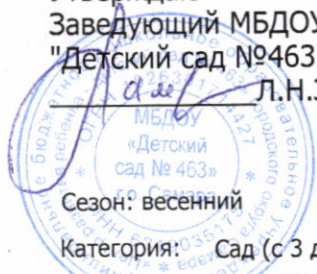


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №463" г.о.Самара
Л.Н.Замыслова



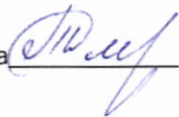
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 08.05.2024г.**

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.		145	145	4,06	4,64	6,82	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		15	15	1,05	0,15	10,71	
	Крупа пшеничная		15	15	1,73	0,5	9,98	
*НАП0382	Какао с молоком	180			3,58	3,77	13,07	100
	Молоко ф.п.		145	145	4,06	4,64	6,82	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		0,71	0,71	0,17	0,12	0,27	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	25/6/16			3,19	7,12	0,05	77
	Сыр		16,9	16,39	4,26	4,34		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,6	25,6				
	Всего в Завтрак				48,78	61,03	35,07	884
	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	63			0,29	0,28	6,64	30
	Яблоки		72,67	63,95	0,26	0,26	6,27	
	Всего в Второй завтрак				2,99	5,33	10,21	101
	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		0,61	0,47	0,03		0,02	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	180/13/7			5,46	5,74	7,55	104
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		7,88	7,88	0,22	1,58	0,25	
	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	
*МЯСО283	Суфле из мяса	182			19,38	19,55	5,21	274
	Говядина на кости		90	66,6	12,39	10,66		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		114	114	3,19	3,65	5,36	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*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				30,21	30,64	47,1	585
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	33			2,27	1,61	22,45	113
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		5	5			4,99	
	Батон		24,75	24,75				
*ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	152/15			20,71	12,76	26,22	303
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Творог		117,67	111,78	18,67	10,06	2,24	
	Сметана		7,27	7,27	0,2	1,45	0,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		14	14	1,44	0,14	9,48	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*НАП0378	Чай с молоком	180			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		133	133	3,72	4,26	6,25	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*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				26,52	17,35	63,6	517
	Всего за день				108,5	114,35	155,98	2 087

Цена: 178-70

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 08.05.2024г.**

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								
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180			42,01	50,14	21,95	707
	Молоко ф.п.		145	145	4,06	4,64	6,82	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		15	15	1,05	0,15	10,71	
	Крупа пшеничная		15	15	1,73	0,5	9,98	
*НАП0382	Какао с молоком	180			3,58	3,77	13,07	100
	Молоко ф.п.		145	145	4,06	4,64	6,82	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		0,71	0,71	0,17	0,12	0,27	
*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				47,53	59,15	35,07	862
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		0,61	0,47	0,03		0,02	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	133/10/7			3,81	3,97	5,25	72
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		7,88	7,88	0,22	1,58	0,25	
	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	
*МЯСО283	Суфле из мяса	173			18,84	19,04	4,79	266
	Говядина на кости		91,69	67,85	12,25	10,54		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2			2	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15			9,98	
	Сахар		10	10				
*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				25,68	26,12	36,09	482
	"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.	116/14			14,44	9,92	18,81	222
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Творог		90	85,5	14,28	7,7	1,71	
	Сметана		7,27	7,27	0,2	1,45	0,23	
	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	
*НАП0378	Чай с молоком	180			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		133	133	3,72	4,26	6,25	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*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				18,01	15,65	38,32	366
	Всего за день				94,05	106,1	116,11	1 795

Цена: 167-26

Мед.сестра

