

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 13.05.2024г.**

Сезон: весенний  
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>								
*ОМЛО210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>20</b>			<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>1,64</b>	<b>8</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		31,22	20,29	0,45	0,08	2,27	
*НАПО382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>25/6</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,79	25,79				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>26,27</b>	<b>35,49</b>	<b>16,87</b>	<b>491</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАПО389	<b>Сок</b>	<b>102</b>						
	Сок		102,44	102,44				
<b>Всего в Второй завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
*САЛО018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУПО101	<b>Суп вермишелевый</b>	<b>200</b>			<b>1,98</b>	<b>2,34</b>	<b>14,21</b>	<b>86</b>
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		16,25	13	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	
	Макаронные изделия		6	6	0,62	0,07	4,18	
*ГАРО312	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>3,05</b>	<b>3,09</b>	<b>20,61</b>	<b>122</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		177,33	133	2,66	0,53	21,68	
*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>8,55</b>	<b>10,44</b>	<b>61,67</b>	<b>374</b>
<b>"Уплотненный"полдник</b>								
*МУЧН415	<b>Кольцо с сахаром</b>	<b>70</b>			<b>5,91</b>	<b>9,14</b>	<b>40,53</b>	<b>268</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36		

	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>180</b>			<b>3,96</b>	<b>5,6</b>	<b>10,97</b>	<b>110</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			4,99	
	ячневая крупа		25	25				
*НАП0375	<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>10,67</b>	<b>14,88</b>	<b>63,95</b>	<b>432</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>45,49</b>	<b>60,81</b>	<b>142,49</b>	<b>1 297</b>

Цена: 159-01

Мед.сестра



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

Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 13.05.2024г.**

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>								
*ОМЛ0210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>20</b>			<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>1,64</b>	<b>8</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		31,22	20,29	0,45	0,08	2,27	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>26,27</b>	<b>35,49</b>	<b>16,87</b>	<b>491</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0389	<b>Сок</b>	<b>102</b>						
	Сок		102,44	102,44				
<b>Всего в Второй завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
*САЛ0018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0101	<b>Суп вермишелевый</b>	<b>150</b>			<b>1,98</b>	<b>2,34</b>	<b>14,21</b>	<b>86</b>
	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	
	Макаронные изделия		5	5	0,52	0,06	3,49	
*ГАР0312	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,02</b>	<b>2,78</b>	<b>13,35</b>	<b>87</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,42	0,48	0,71	
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	
	Картофель		117,33	88	1,71	0,34	13,93	
*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>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
<b>Всего в Обед</b>					<b>7,48</b>	<b>10,13</b>	<b>54,23</b>	<b>338</b>
<b>"Уплотненный"полдник</b>								
*МУЧ0440	<b>Рогалик с курагой</b>	<b>60</b>			<b>4,41</b>	<b>6,51</b>	<b>38,52</b>	<b>230</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	

	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Курага		20	20	0,6		10,9	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>150</b>			<b>3,99</b>	<b>7,66</b>	<b>11</b>	<b>129</b>
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		10	10				
*НАП0345	<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>9,29</b>	<b>14,31</b>	<b>67,65</b>	<b>436</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>43,04</b>	<b>59,93</b>	<b>138,75</b>	<b>1 265</b>

Цена: 155-98

Мед.сестра

