

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 24.05.2024г.**

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------|---|----------------|------------------|--------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| *ТВГ0222 | Пудинг из творога со сметанным соусом. | 111/12 | | | 15,6 | 11,47 | 12,99 | 218 |
| | Яйцо | | 13,33 | 13,33 | 1,69 | 1,53 | 0,09 | |
| | Молоко ф.п. | | 20 | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | |
| | Творог | | 92 | 87,4 | 14,6 | 7,87 | 1,75 | |
| | 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 | Чай с молоком | 180 | | | 2,74 | 2,84 | 11,56 | 83 |
| | 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 | бутерброд с маслом и сыром | 24/5/11 | | | 3,12 | 6,37 | 0,05 | 70 |
| | Сыр | | 12 | 11,64 | 3,03 | 3,08 | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | |
| | Батон | | 24 | 24 | | | | |
| | Всего в Завтрак | | | | 21,46 | 20,68 | 24,6 | 371 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| *НАП0386 | Ряженка 2.5 % | 97 | | | 2,59 | 4,87 | 3,44 | 68 |
| | Ряженка | | 102,81 | 97,67 | 2,76 | 5,53 | 3,78 | |
| *0000090 | Яблоко | 88 | | | 0,27 | 0,26 | 6,33 | 29 |
| | Яблоки | | 100 | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 2,86 | 5,13 | 9,77 | 97 |
| | Обед | | | | | | | |
| *САЛАТ47 | Салат из квашенной капусты | 47 | | | 0,66 | 2,64 | 1,46 | 32 |
| | 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 | Суп харчо на м./к.б. | 141/9 | | | 4,02 | 2,97 | 10,69 | 86 |
| | 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 | | 0,45 | 0,35 | 0,02 | | 0,02 | |
| | Томатное пюре | | 4 | 4 | 0,14 | | 0,47 | |
| | Крупа рисовая | | 5 | 5 | 0,35 | 0,05 | 3,57 | |
| *ПТИЦ294 | Кнели куриные | 73 | | | 7,55 | 7,3 | 4,62 | 114 |
| | Курица | | 88 | 63,36 | 11,53 | 11,66 | 0,44 | |
| | 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 | |
| *ГАР0310 | картофельное пюре | 100 | | | 2,33 | 4,33 | 14,85 | 108 |
| | 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 | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | 11,8 | 47 |
| | Сухофрукты | | 15 | 15 | | | | |
| | 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 | | | 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 | | | | 17,15 | 17,68 | 55,17 | 448 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | |
| *ВЫП0415 | Кух | 60 | | | 11,36 | 13,71 | 35,5 | 311 |
| | Яйцо | | 4 | 4 | 0,51 | 0,46 | 0,03 | |
| | Молоко ф.п. | | 6,32 | 6,32 | 0,18 | 0,2 | 0,3 | |
| | Молоко т.п. | | 26,32 | 26,32 | 6,55 | 8,37 | | |
| | 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 | Овощи тушеные | 150 | | | 3 | 5,13 | 14,66 | 117 |
| | 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 | |
| *НАП0345 | Напиток из смородины | 180 | | | 0,09 | | 14,76 | 59 |
| | Смородина | | 15 | 15 | 0,12 | | 1,44 | |
| | 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 | | | | 15,25 | 18,98 | 68,29 | 505 |
| | Всего за день | | | | 56,72 | 62,47 | 157,83 | 1 421 |

Цена: 177-13

Мед.сестра

Д.С.

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 24.05.2024г.**

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Количество (г) | | Химический состав (г) | | | Калории |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | брутто** | нетто | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| *ТВГ0222 | Пудинг из творога со сметанным соусом | 153/13 | | | 20,65 | 14,08 | 16,98 | 277 |
| | Яйцо | | 13,33 | 13,33 | 1,69 | 1,53 | 0,09 | |
| | Молоко ф.п. | | 30 | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | |
| | Творог | | 131 | 124,45 | 20,78 | 11,2 | 2,49 | |
| | 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 | Чай с молоком | 180 | | | 2,74 | 2,84 | 11,56 | 83 |
| | 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 | бутерброд с маслом и сыром | 25/6/17 | | | 4,46 | 8,33 | 0,05 | 93 |
| | Сыр | | 17,67 | 17,14 | 4,46 | 4,54 | | |
| | Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,04 | 4,68 | 0,06 | |
| | Батон | | 25,89 | 25,89 | | | | |
| | Всего в Завтрак | | | | 27,85 | 25,25 | 28,59 | 453 |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| *НАП0386 | Ряженка 2.5 % | 97 | | | 2,59 | 4,87 | 3,44 | 68 |
| | Ряженка | | 102,81 | 97,67 | 2,76 | 5,53 | 3,78 | |
| | Всего в Второй завтрак | | | | 2,59 | 4,87 | 3,44 | 68 |
| Обед | | | | | | | | |
| *САЛАТ47 | Салат из квашенной капусты | 47 | | | 0,66 | 2,64 | 1,46 | 32 |
| | 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 | Суп харчо на м./к.б. | 187/13 | | | 5,82 | 4,77 | 14,82 | 125 |
| | Говядина на кости | | 30,14 | 22,3 | 4,15 | 3,57 | | |
| | 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 | | 0,45 | 0,35 | 0,02 | | 0,02 | |
| | Томатное пюре | | 4 | 4 | 0,14 | | 0,47 | |
| | Крупа рисовая | | 7 | 7 | 0,49 | 0,07 | 5 | |
| *ПТИЦ294 | Кнели куриные | 80 | | | 9,09 | 9,44 | 5,76 | 144 |
| | Курица | | 95,11 | 68,48 | 12,46 | 12,6 | 0,48 | |
| | 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 | |
| *ГАР0310 | картофельное пюре | 130 | | | 4,59 | 4,61 | 30,57 | 182 |
| | 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 | 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 | | | 1,11 | 0,18 | 5,53 | 28 | |
| | Хлеб ржаной | | 20 | 20 | 1,14 | 0,21 | 5,88 | | |
| *1000000 | Соль | 6 | | | | | | | |
| | Соль | | 6 | 6 | | | | | |
| | Всего в Обед | | | | 23,07 | 23,79 | 74,35 | 602 | |
| | "Уплотненный"полдник | | | | | | | | |
| *ВЫП0415 | Кух | 70 | | | 11,88 | 14,65 | 38,64 | 334 | |
| | Яйцо | | 4 | 4 | 0,51 | 0,46 | 0,03 | | |
| | Молоко ф.п. | | 6,32 | 6,32 | 0,18 | 0,2 | 0,3 | | |
| | Молоко т.п. | | 26,32 | 26,32 | 6,55 | 8,37 | | | |
| | 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 | | | |
| *ОВОЩ143 | Овощи тушеные | 170 | | | 3,6 | 6,15 | 17,59 | 140 | |
| | 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 | | |
| *НАП0375 | Чай с сахаром | 180 | | | | | 9,08 | 36 | |
| | 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 | | | | 16,28 | 20,94 | 68,68 | 528 | |
| | Всего за день | | | | 69,79 | 74,85 | 175,06 | 1 651 | |

Цена: 188-00

Мед.сестра

