

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

МБДОУ
"Детский сад № 463"
Сезон: весенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 28.05.2024г.**

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	
	Завтрак							
*ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	112/11			15,73	10,74	14,79	219
	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		5,33	5,33	0,15	1,07	0,17	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАПО378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	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				42,37	45,12	23,94	672
	Второй завтрак							
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				0,27	0,26	6,33	29
	Обед							
*САЛАТ42	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	38			0,66	2,68	1,61	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы соленые		26,67	14,67	0,12	0,01	0,23	
	Горошек зеленый консервированный		24,89	16,18	0,5	0,03	1,05	
*БРЩ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	136/8/6			3,95	4,02	7,94	84
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,23	6,23	0,17	1,25	0,2	
	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		30	24	0,36	0,02	2,18	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*ГАРО309	Вермишель отварная	100			4,15	3,84	26,68	158
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*МЯСО267	Шницель из говядины.	87			12,7	11,42	4,06	170
	Говядина на кости		104,18	77,09	13,84	11,91		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	

*НАП0388	Напиток лимонный Лимон свежий Сахар	180	15,94 8	15,94 8	0,13 0,14	0,02 0,02	7,68 0,48 7,98	31
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28
*1000000	Соль Соль	3	3	3				
	Всего в Обед				24,18	22,42	59,72	537
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0440	Плетенка с сахаром Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	60	4 20 3 2 10 40 0,3	4 20 3 2 10 40 0,3	4,96 0,51 0,56 0,01 4,12 0,04	5,39 0,46 0,64 1,56 0,44 0,01	35,06 0,03 0,94 0,02 9,98 27,56	209
*БОБ0199	гороховое пюре Масло растительное Масло сливочное Горох	150	3 2 48	3 2 48	12,6 0,03 13,23	6,03 3,12 1,29	28,56 0,04 31,35	219
*КОМП342	Напиток из вишни. Вишня Сахар	180	15 8	15 8	0,06 0,12	0,04 0,08	8,91 1,55 7,98	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный"полдник				18,42	11,6	75,9	482
	Всего за день				85,24	79,4	165,89	1 720

Цена: 166-19

Мед.сестра



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 28.05.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	153/13			20,46	13,87	18,76	282
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		129,14	122,69	20,49	11,04	2,45	
	Сметана		5,33	5,33	0,15	1,07	0,17	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАПО378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	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	24/6/17			4,23	8,11	0,05	90
	Сыр		18,19	17,64	4,59	4,68		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,95	24,95				
	Всего в Завтрак				48,21	49,99	27,91	755
	Второй завтрак							
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				0,27	0,26	6,33	29
	Обед							
*САЛАТ42	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	38			0,66	2,68	1,61	33
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы соленые		26,67	14,67	0,12	0,01	0,23	
	Горошек зеленый консервированный		24,89	16,18	0,5	0,03	1,05	
*БРЩ0083	Свекольник на м/кб со сметаной	180/14/6			5,93	5,83	12,66	127
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,23	6,23	0,17	1,25	0,2	
	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		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
*ГАРО309	вермишель отварная	130			4,15	3,72	26,79	157
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯСО267	Шницель из говядины.	91			14,66	13,71	5,23	203
	Говядина на кости		104,18	77,09	14,34	12,33		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	

*НАПО388	Напиток лимонный Лимон свежий Сахар	180	15,63 10	15,63 10	0,13 0,14	0,02 0,02	9,52 0,47 9,98	39
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,07 1,32	0,18 0,24	5,35 6,82	27
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	Всего в Обед				28,08	26,4	67,38	619
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0415	Плетенка с сахаром Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	70	4 20 5 3 10 45 0,6	4 20 5 3 10 45 0,6	5,44 0,51 0,56 0,02 4,64 0,06	7,88 0,46 0,64 5 2,34 0,5 0,01	38,21 0,03 0,94 0,03 9,98 31,01	245
*БОБО199	гороховое пюре Масло растительное Масло сливочное Горох	170	4 2 55	4 2 55	19,28 0,01 20,5	5,77 3 1,56 2	44,24 0,02 48,6	306
*КОМП342	Напиток из вишни Вишня Сахар	180	9 10	9 10	0,08 0,09	0,04 0,05	14,63 1,11 14,97	59
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				25,6	13,83	100,45	628
	Всего за день				102,16	90,48	202,07	2 031

Цена: 186-90

Мед.сестра

