

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



Сезон: летний

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

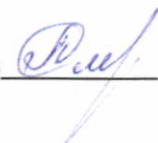
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 11.06.2024г.**

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							
*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							
*САЛ0020	Салат из свежих огурцов	42			0,13	3,76	0,83	38
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Огурцы свежие		29,41	28,82				
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	135/9/6			3,85	3,96	5,72	74
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,06	6,06	0,17	1,21	0,19	
	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			16,5	18,11	34,65	368
	Говядина на кости		95	70,3	13,08	11,25		
	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	7,69	31
	Лимон свежий		15,15	15,15	0,14	0,02	0,45	
	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				22,21	26,12	56,49	550
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	батон с повидлом	24/18			0,08		11,35	46
	Повидло		18,53	18,53	0,07		12,1	
	Батон		24	24				
*РЫБА232	Рыба,запечённая с картофелем по-русски	139			18,45	9,53	14,85	219
	Горбуша потрашенная без головы		117,65	81,18	17,05	5,68		
	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				19,74	12,13	43,19	361
	Всего за день				54	56,12	148,79	1 316

Цена: 194-65

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 11.06.2024г.**

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	
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	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,62	24,62				
Всего в Завтрак					11,78	17,61	42,78	376
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								
*САЛ0020	Салат из свежих огурцов	42			0,13	3,76	0,83	38
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Огурцы свежие		29,41	28,82				
*БРЦ0082	Борщ из св.капусты на м/кб.со сметаной	181/13/6			5,39	5,71	7,3	102
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,06	6,06	0,17	1,21	0,19	
	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			17,16	18,88	41,16	403
	Говядина на кости		95,39	70,59	13,13	11,29		
	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	9,51	39
	Лимон свежий		15,15	15,15	0,14	0,02	0,45	
	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				27,42	29,16	80,65	695
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	батон с повидлом	24/18			0,08		11,35	46
	Повидло		18,53	18,53	0,07		12,1	
	Батон		24,77	24,77				
*РЫБА232	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	174			19,4	10,39	22,28	260
	Горбуша потрашенная без головы		117,65	81,18	17,05	5,68		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		200	150	3	0,6	24,45	
*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				20,69	12,99	50,62	402
	Всего за день				60,16	60,02	180,38	1 502

Цена: 211-68

Мед.сестра 