

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

Сезон: летний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 13.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ЯЙЦО209	Яйцо вареное Яйцо	20			2,22	1,88	0,12	26
			20	20	2,36	2,14	0,13	
*КАШО181	Каша жидкая молочная манная с маслом Молоко т.п. Масло сливочное Сахар Крупа манная	150			5,41	5,93	22,5	165
			100	100	24,9	31,8		
			3	3	0,02	2,34	0,03	
			5	5			4,99	
			10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАПО382	Какао с молоком Молоко т.п. Сахар Какао	180			4,71	4,94	14,89	123
			130	130	32,37	41,34		
			6	6			5,99	
			1	1	0,24	0,18	0,38	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	24/5			0,04	4,12	0,05	37
			5	5	0,04	3,9	0,05	
			24	24				
Всего в Завтрак					12,38	16,87	37,56	351
Второй завтрак								
*НАПО386	Кефир 2,5 % жирности Кефир	95			2,62	2,81	3,72	51
			100,75	95,71	2,79	3,19	4,09	
*0000090	Яблоко Яблоки	88			0,27	0,26	6,33	29
			100	88	0,35	0,35	8,62	
Всего в Второй завтрак					2,89	3,07	10,05	80
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью. Масло растительное Морковь Картофель Кукуруза сахарная консервированная	41			0,67	2,75	3,89	43
			3	3		3		
			18,75	15	0,2	0,02	1,08	
			13,33	10	0,2	0,04	1,63	
			20,57	13,37	0,29	0,05	1,5	
*РАСО096	Рассольник со сметаной Сметана Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Томатное пюре Огурцы соленые Крупа перловая	145/5			1,47	1,89	8,56	57
			5,97	5,97	0,17	1,19	0,19	
			1	1	0,01	0,78	0,01	
			7,5	6	0,08	0,01	0,43	
			7,14	6	0,08		0,55	
			40	30	0,6	0,12	4,89	
			4	4	0,14		0,47	
			29,85	16,42	0,13	0,02	0,26	
			4	4	0,37	0,04	2,66	
*ГАРО309	Вермишель отварная Масло сливочное Макаронные изделия	100			4,15	3,84	26,68	158
			2	2	0,04	3,9	0,05	
			40	40	4,37	0,46	29,27	
*НАПО388	Напиток апельсиновый апельсин Сахар	180					7,26	29
			14,93	14,93			7,98	
			8	8				
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28

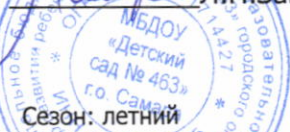
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				8,88	8,92	58,14	348
	"Уплотненный" полдник							
*0000071	Булочка домашняя	60			5,94	6,17	41,34	245
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		35	35	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,08	0,02		
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	84/20			12,86	3,37	9,15	118
	Минтай		131,43	78,86	12,54	0,71		
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Крупа рисовая		8	8	0,56	0,08	5,71	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180			0,06	0,04	8,91	36
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	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				19,66	9,72	62,77	417
	Всего за день				43,81	38,58	168,52	1 196

Цена: 172-32

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 13.06.2024г.**

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								
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	180			5,86	5,25	25,53	173
	Молоко т.п.		130	130	32,37	41,34		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,8	24,8				
	Всего в Завтрак				10,61	14,31	40,47	333
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	95			2,62	2,81	3,72	51
	Кефир		100,75	95,71	2,79	3,19	4,09	
	Всего в Второй завтрак				2,62	2,81	3,72	51
Обед								
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	41			0,67	2,75	3,89	43
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Кукуруза сахарная консервированная		20,57	13,37	0,29	0,05	1,5	
*РАС0096	Рассольник со сметаной	195/5			1,83	2,72	11,17	76
	Сметана		5,97	5,97	0,17	1,19	0,19	
	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	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		29,85	16,42	0,13	0,02	0,26	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*ГАР0309	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	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		14,93	14,93			8,98	
	Сахар		9	9				
*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				11,26	9,98	71,87	422

"Уплотненный" полдник									
*0000071	Булочка домашняя	70				5,94	6,17	41,34	245
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94		
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		8	8			9,98		
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	84/25				12,99	3,39	10,45	124
	Минтай		131,43	78,86	12,54	0,71			
	Масло растительное		3	3		3			
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91		
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24		
	Крупа рисовая		10	10	0,7	0,1	7,14		
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76		
*КОМП342	Напиток из вишни.	180				0,11	0,07	13,21	54
	Вишня		7,87	7,87	0,06	0,04	0,81		
	Сахар		13	13			12,97		
*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					19,84	9,77	68,37	441
	Всего за день					44,33	36,87	184,43	1 247

Цена: 165-22

Мед.сестра

