

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 14.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>105/10</b>			<b>15,08</b>	<b>10,97</b>	<b>12,89</b>	<b>211</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		85	80,75	13,49	7,27	1,62	
	Сметана		4,91	4,91	0,14	0,98	0,16	
	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	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/5/10</b>			<b>1,94</b>	<b>5,24</b>	<b>0,05</b>	<b>55</b>
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>19,76</b>	<b>19,05</b>	<b>24,5</b>	<b>349</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>92</b>			<b>2,69</b>	<b>5,03</b>	<b>3,56</b>	<b>70</b>
	Ряженка		97,04	92,19	2,77	5,53	3,78	
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,96</b>	<b>5,29</b>	<b>9,89</b>	<b>99</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>42</b>			<b>0,63</b>	<b>2,64</b>	<b>1,42</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		46,01	29,91	0,54		0,66	
*СУП0097	<b>Суп харчо на курином бульоне</b>	<b>141/9</b>			<b>3,87</b>	<b>3,21</b>	<b>10,77</b>	<b>87</b>
	Курица		20	14,4	2,62	2,65	0,1	
	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		0,53	0,41	0,03		0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>56</b>			<b>12,47</b>	<b>11,97</b>	<b>4,8</b>	<b>177</b>
	Курица		55	39,6	7,21	7,29	0,28	
	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	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,33</b>	<b>4,33</b>	<b>14,85</b>	<b>108</b>
	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	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	
*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>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>21,89</b>	<b>22,59</b>	<b>55,39</b>	<b>512</b>
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>60</b>			<b>11,36</b>	<b>13,71</b>	<b>35,5</b>	<b>311</b>
	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	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>5,13</b>	<b>14,66</b>	<b>117</b>
	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	<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>15,25</b>	<b>18,98</b>	<b>68,29</b>	<b>505</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>59,86</b>	<b>65,91</b>	<b>158,07</b>	<b>1 465</b>

Цена: 177-13

Мед.сестра



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

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 14.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>141/11</b>			<b>23,07</b>	<b>15,3</b>	<b>17,26</b>	<b>299</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		115,97	110,17	18,4	9,92	2,2	
	Сметана		4,91	4,91	0,14	0,98	0,16	
	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	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>25/6/15</b>			<b>4</b>	<b>7,89</b>	<b>0,05</b>	<b>87</b>
	Сыр		15,71	15,24	3,96	4,04		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,92	25,92				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>29,81</b>	<b>26,03</b>	<b>28,87</b>	<b>469</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>92</b>			<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>3,55</b>	<b>70</b>
	Ряженка		96,88	92,03	2,76	5,52	3,77	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>3,55</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>42</b>			<b>0,63</b>	<b>2,64</b>	<b>1,42</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		46,01	29,91	0,54		0,66	
*СУП0097	<b>Суп харчо на курином бульоне.</b>	<b>185/15</b>			<b>5,62</b>	<b>5,22</b>	<b>13,79</b>	<b>125</b>
	Курица		30	22,2	4,04	4,08	0,16	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,53	0,41	0,03		0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>61</b>			<b>13,6</b>	<b>13,72</b>	<b>5,93</b>	<b>202</b>
	Курица		58,3	41,98	7,64	7,72	0,29	
	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	
*ГАРО310	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>4,59</b>	<b>4,61</b>	<b>30,57</b>	<b>182</b>
	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	<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>27,35</b>	<b>28,52</b>	<b>73,45</b>	<b>660</b>
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>70</b>			<b>11,88</b>	<b>14,65</b>	<b>38,64</b>	<b>334</b>
	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	<b>Овощи тушеные</b>	<b>170</b>			<b>3,6</b>	<b>6,15</b>	<b>17,59</b>	<b>140</b>
	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	
*НАПО375	<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>16,28</b>	<b>20,94</b>	<b>68,68</b>	<b>528</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>76,12</b>	<b>80,51</b>	<b>174,55</b>	<b>1 727</b>

Цена: 188-00

Мед.сестра

