

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 17.06.2024г.**

Сезон: летний  
 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	
	<b>Завтрак</b>							
*ОМЛ0210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>19</b>			<b>0,98</b>	<b>0,17</b>	<b>4,8</b>	<b>25</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		30	19,5	0,43	0,08	2,18	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,92</b>	<b>35,61</b>	<b>20,03</b>	<b>508</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>95</b>			<b>2,57</b>	<b>4,8</b>	<b>3,39</b>	<b>67</b>
	Ряженка		101	95,94	2,88	5,76	3,93	
*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>2,84</b>	<b>5,06</b>	<b>9,72</b>	<b>96</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
	Масло растительное		3	3			3	
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	<b>136/14</b>			<b>2,44</b>	<b>2,03</b>	<b>13,73</b>	<b>83</b>
	Курица		20	14,4	2,62	2,65	0,1	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		8,75	7	0,09	0,01	0,5	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Картофель		57,33	43	0,86	0,17	7,01	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b>	<b>48</b>			<b>11,23</b>	<b>11,63</b>	<b>4,42</b>	<b>167</b>
	Курица		55	39,6	7,21	7,29	0,28	
	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	
*ОВЩ0139	<b>Капуста белокочанная тушеная</b>	<b>100</b>			<b>2,92</b>	<b>4,17</b>	<b>8,65</b>	<b>84</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,62	0,09	4,23	

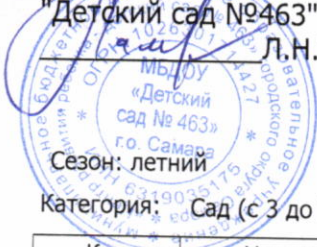
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>20,07</b>	<b>22,84</b>	<b>53,47</b>	<b>499</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	<b>Рогалик с курагой</b>	<b>60</b>			<b>4,41</b>	<b>6,51</b>	<b>38,52</b>	<b>230</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Курага		20	20	0,6		10,9	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>150</b>			<b>3,99</b>	<b>7,66</b>	<b>11</b>	<b>129</b>
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		10	10				
*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>9,29</b>	<b>14,31</b>	<b>67,65</b>	<b>436</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>59,12</b>	<b>77,82</b>	<b>150,87</b>	<b>1 539</b>

Цена: 155-98

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 17.06.2024г.**

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	
<b>Завтрак</b>								
*ОМЛО210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>19</b>			<b>0,98</b>	<b>0,17</b>	<b>4,8</b>	<b>25</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		30	19,5	0,43	0,08	2,18	
*НАПО382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,58	24,58				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,92</b>	<b>35,61</b>	<b>20,03</b>	<b>508</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАПО386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>95</b>			<b>2,57</b>	<b>4,8</b>	<b>3,39</b>	<b>67</b>
	Ряженка		101	95,94	2,88	5,76	3,93	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,57</b>	<b>4,8</b>	<b>3,39</b>	<b>67</b>
<b>Обед</b>								
*САЛО018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	<b>185/15</b>			<b>6,9</b>	<b>5,1</b>	<b>17,51</b>	<b>143</b>
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		70,67	53	1,06	0,21	8,64	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b>	<b>55</b>			<b>9,26</b>	<b>9,55</b>	<b>5,51</b>	<b>145</b>
	Курица		59,22	42,64	7,76	7,85	0,3	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ОВЩ0139	<b>Капуста белокочанная тушеная</b>	<b>130</b>			<b>2,85</b>	<b>3,27</b>	<b>8,85</b>	<b>76</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		137,5	110	1,98	0,11	5,17	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	

*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>22,53</b>	<b>22,93</b>	<b>58,72</b>	<b>530</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧН415	<b>Кольцо с сахаром</b>	<b>70</b>			<b>5,91</b>	<b>9,14</b>	<b>40,53</b>	<b>268</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>180</b>			<b>3,96</b>	<b>5,6</b>	<b>10,97</b>	<b>110</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			4,99	
	ячневая крупа		25	25				
*НАП0375	<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>10,67</b>	<b>14,88</b>	<b>63,95</b>	<b>432</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>62,69</b>	<b>78,22</b>	<b>146,09</b>	<b>1 537</b>

Цена: 159-01

Мед.сестра

