

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 18.06.2024г.**

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.	106/11			15,74	10,83	14,81	220
	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		5	5	0,14	1	0,16	
	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	
*НАП0378	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	24/5/9			2,89	6,14	0,05	67
	Сыр		9,37	9,09	2,36	2,41		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				42,15	44,98	23,96	670
	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	44			0,13	3,76	0,83	38
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Огурцы свежие		31,25	30,63				
*БРЦ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	136/8/6			3,97	4,15	7,97	85
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,67	6,67	0,19	1,33	0,21	
	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	
*ГАР0309	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	
*МЯС0267	Шницель из говядины.	82			13,68	12,21	4,06	181
	Говядина на кости		98,12	72,61	13,51	11,62		
	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	180			0,13	0,02	7,67	31
	Лимон свежий		16,67	16,67	0,15	0,02	0,5	

	Сахар		8	8			7,98	
*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			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				24,65	24,42	58,96	554
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	Плетенка с сахаром	60			4,96	5,39	35,06	209
	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		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*БОБ0199	гороховое пюре	150			12,6	6,03	28,56	219
	Масло растительное		3	3		2		
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Горох		48	48	13,23	1,29	31,35	
*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				18,42	11,6	75,9	482
	Всего за день				85,49	81,26	165,15	1 735

Цена: 166-19

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 18.06.2024г.**

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	138/13			20,7	14,08	18,81	285
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		111	105,45	17,61	9,49	2,11	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	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	
*НАП0378	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	24/6/9			3,76	7,67	0,05	84
	Сыр		9,37	9,09	2,36	2,41		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,07	24,07				
	Всего в Завтрак				47,98	49,76	27,96	752
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	44			0,13	3,76	0,83	38
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Огурцы свежие		31,25	30,63				
*БРЦ0083	Свекольник на м/кб со сметаной	180/14/6			5,95	5,97	12,69	128
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,67	6,67	0,19	1,33	0,21	
	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	
*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	
*МЯС0267	Шницель из говядины.	87			14,57	13,63	5,23	202
	Говядина на кости		98,12	72,61	13,51	11,62		
	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	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,13	0,02	9,49	39
	Лимон свежий		16,67	16,67	0,15	0,02	0,5	

	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	23			3,34	0,57	16,71	85
	Хлеб ржаной		23,57	23,57	1,56	0,28	8,04	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				29,75	27,93	77,96	682
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70			5,44	7,88	38,21	245
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	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	0,06	0,01		
*БОБ0199	гороховое пюре	170			19,28	5,77	44,24	306
	Масло растительное		4	4		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Горох		55	55	20,5	2	48,6	
*КОМП342	Напиток из вишни	180			0,08	0,04	14,63	59
	Вишня		9	9	0,09	0,05	1,11	
	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				25,6	13,83	100,45	628
	Всего за день				103,6	91,78	212,7	2 091

Цена: 186-90

Мед.сестра

