

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 19.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0000021	Геркулесовая молочная каша	150			7,21	8,35	23,46	198
	Молоко ф.п.		100	100	4,9	5,6	8,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,75	1,55	12,53	
*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				12,03	17,49	38,52	359
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	104			2,45	2,62	3,48	47
	Кефир		110,44	104,92	2,94	3,36	4,3	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,72	2,88	9,81	76
Обед								
*САЛ0045	Салат из белокочанной капусты	50			1,01	2,89	3,59	44
	Масло растительное		4	4		3		
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,99	0,06	2,59	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.	135/9/6			4,32	5,02	10,83	106
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Крупа пшениная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	163			20,23	20,16	4,79	282
	Говядина на кости		98,44	72,84	13,55	11,65		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*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 Соль	3							
	Всего в Обед					28,47	30,4	40,95	551
	"Уплотненный" полдник								
*0000049	Сухарики сливочные	25				0,03	2,75	4,58	43
	Масло сливочное		4	4		0,03	3,12	0,04	
	Сахар		5	5				4,99	
	Батон		24	24					
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	104				18,73	9,31	4,89	178
	Горбуша потрашенная без головы		125	86,25		17,83	5,94		
	Яйцо		8	8		1,02	0,92	0,06	
	Масло растительное		2	2			2		
	Масло сливочное		2	2		0,01	1,56	0,02	
	Морковь		15	12		0,16	0,01	0,86	
	Лук репчатый		9,52	8		0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10		0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	32				0,58	2,44	2,39	34
	Икра кабачковая		32,81	32,81		0,66	2,95	2,8	
*НАП0345	Напиток из смородины	180				0,11		14,93	60
	Смородина		10	10		0,12		1,44	
	Сахар		8	8				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					20,25	14,64	30,16	333
	Всего за день					63,47	65,41	119,44	1 319

Цена: 225-61

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 19.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			6,42	7,15	20,51	172
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*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		24,14	24,14				
	Всего в Завтрак				11,24	16,29	35,57	333
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	104			2,45	2,62	3,48	47
	Кефир		110,44	104,92	2,94	3,36	4,3	
	Всего в Второй завтрак				2,45	2,62	3,48	47
	Обед							
*САЛ0045	Салат из белокочанной капусты	50			1,01	2,89	3,59	44
	Масло растительное		4	4		3		
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,99	0,06	2,59	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	181/13/6			6,29	6,17	15,87	144
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	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		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Крупа пшениная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	172			20,08	20,11	5,21	282
	Говядина на кости		98,44	72,84	13,55	11,65		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*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			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					31,37	31,69	52,54	620
"Уплотненный"полдник								
*0000049	Сухарики сливочные	31			0,03	2,75	9,12	61
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		10	10			9,98	
	Батон		24	24				
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	107			18,85	9,33	5,25	180
	Горбуша потрашенная без головы		125	86,25	18,11	6,04		
	Яйцо		8	8	1,02	0,92	0,06	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	32			0,58	2,44	2,39	34
	Икра кабачковая		32,81	32,81	0,66	2,95	2,8	
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*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				20,26	14,66	29,21	329
	Всего за день				65,32	65,26	120,8	1 329

Цена: 227-48

Мед.сестра 