

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 20.06.2024г.**

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	24,9	31,8		
	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	24/5/10			1,94	5,24	0,05	55
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				41,2	44,08	23,96	658
	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							
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	41			0,65	2,74	3,83	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	13	0,29	0,05	1,46	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10/6			3,84	4,18	5,29	74
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,7	6,7	0,19	1,34	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	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*КАШ0171	Гречка отварная	100			0,02	2,22	0,03	20
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
	Крупа гречневая		40	40				
*МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	35/30			12,97	13,46	4,02	189
	Говядина на кости		98,62	72,98	13,57	11,68		
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		10,42	8,33	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	

	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					7,26	29
	апельсин		16,76	16,76				
	Сахар		8	8			7,98	
*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			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				19,08	22,87	28,03	394
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60			3,84	5,9	21,99	156
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		4	4		3		
	Масло сливочное		1	1	0,02	2,34	0,03	
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46	
	Картофель		43,33	32,5	1	0,2	8,15	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		30	30	2,06	0,22	13,78	
	Дрожжи		0,3	0,3				
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150			6,66	5,89	25,26	181
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		10	10	2,88	0,33	15,7	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,16	0,97	7,26	38
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	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				11,46	12,9	57,88	393
	Всего за день				72,01	80,11	116,2	1 474

Цена: 177-88

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 20.06.2024г.**

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			20,05	13,57	18,7	277
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		111,9	106,3	17,75	9,57	2,13	
	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	24,9	31,8		
	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	24/6/11			2,26	6,24	0,05	65
	Сыр		11,62	11,27	2,93	2,99		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,07	24,07				
	Всего в Завтрак				45,83	47,82	27,85	725
	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							
*САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	41			0,65	2,74	3,83	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	13	0,29	0,05	1,46	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной	181/13/6			5,49	5,95	7,59	106
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,7	6,7	0,19	1,34	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	
	Капуста белокочанная свежая		37,5	30	0,54	0,03	1,41	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*КАШ0171	Гречка отварная	130			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	
	Крупа гречневая		50	50				
*МЯС0260	Гуляш из отварной говядины	35/35			14,34	15,36	4,84	215
	Говядина на кости		98,62	72,98	13,57	11,68		
	Масло растительное		5	5		5		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	

	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		16,76	16,76				
	Сахар		9	9			8,98	
*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			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				25,13	28,96	46,33	547
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0434	Пирожок с картофелем.	70			5,31	7,23	30,24	207
	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		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Картофель		52	39	0,78	0,16	6,36	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180			6,69	5,92	25,31	181
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		8	8	0,44	2,8		
	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				13,21	15,75	72,54	484
	Всего за день				84,44	92,79	153,05	1 785

Цена: 190-63

Мед.сестра

