

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 21.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	Каша рисовая молочная	150			5,3	7,83	24	188
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
*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				10,12	16,97	39,06	349
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	95			2,65	4,96	3,5	69
	Ряженка		100,15	95,15	2,82	5,64	3,85	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,92	5,22	9,83	98
	Обед							
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	50			0,64	2,64	1,43	32
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		57,69	37,5	0,68		0,83	
*СУП0119	Суп гороховый	150			8,09	4,21	23,06	162
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		7,5	6	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		7,14	6	0,21		1,37	
	Картофель		46,67	35	0,64	0,13	5,22	
	Горох		27	27	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	54			12,47	12,85	4,8	185
	Курица		52	37,44	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		2	2		2		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0312	картофельное пюре	100			2,02	2,78	13,35	87
	Молоко ф.п.		20	20	0,42	0,48	0,71	
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	
	Картофель		117,33	88	1,71	0,34	13,93	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	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	20			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	

*1000000	Соль Соль	3	3	3				
	Всего в Обед				25,77	22,92	66,01	573
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	батон с повидлом Повидло Батон	24/19	19,38 24	19,38 24	0,08 0,08		11,7 12,66	47
*ОМЛ0212	Рыба по-польски Минтай Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	125	130,77 20 50 2 2	78,46 20 50 2 2	15,67 12,48 2,54 1,4 0,01	7,2 0,71 2,3 1,6 2 1,56	2,28 0,14 2,35 0,02	137
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180	8 0,6	8 0,6	0,12	0,03	9,08 7,98 0,02	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				16,55	7,34	26,43	238
	Всего за день				55,36	52,45	141,33	1 258

Цена: 173-13

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 21.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	Каша молочная рисовая	180			5,61	6,5	27,23	190
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
*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		24,09	24,09				
	Всего в Завтрак				10,43	15,64	42,29	351
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	95			2,65	4,96	3,5	69
	Ряженка		100,15	95,15	2,82	5,64	3,85	
	Всего в Второй завтрак				2,65	4,96	3,5	69
	Обед							
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	50			0,64	2,64	1,43	32
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		57,69	37,5	0,68		0,83	
*СУП0119	Суп гороховый	200			8,09	4,21	23,06	162
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Картофель		42,67	32	0,64	0,13	5,22	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	63			9,43	9,76	5,78	149
	Курица		62,33	44,88	8,17	8,26	0,31	
	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	
*ГАР0312	картофельное пюре	130			5,34	3,45	34,51	190
	Молоко т.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		156	117	2,34	0,47	19,07	
*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	23			1,88	0,32	9,4	48
	Хлеб ржаной		23,13	23,13	1,53	0,28	7,89	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				

	Всего в Обед				27,18	22,53	90,39	672
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	Батон с повидлом	24/19			0,08		11,7	47
	Повидло		19,38	19,38	0,08		12,66	
	Батон		24,25	24,25				
*ОМЛ0212	Рыба по-польски	134			15,93	7,48	2,71	142
	Минтай		130,77	78,46	12,48	0,71		
	Яйцо		20	20	2,54	2,3	0,14	
	Молоко ф.п.		60	60	1,68	1,92	2,82	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
*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				16,81	7,62	26,86	243
	Всего за день				57,07	50,75	163,04	1 335

Цена: 180-18

Мед.сестра

