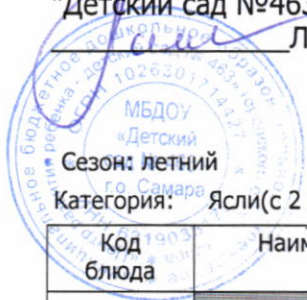


Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад №463" г.о.Самара  
Л.Н.Замыслова



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 24.06.24г.**

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>								
*КАШ0171	<b>Каша жидкая пшенная с маслом.</b> Молоко т.п. Масло сливочное Сахар Крупа пшенная	<b>150</b>			<b>6,64</b>	<b>7,46</b>	<b>23,64</b>	<b>188</b>
			100	100	4,81	5,5	8,08	
			2	2	0,02	2,34	0,03	
			5	5			4,99	
			15	15	2,23	0,64	12,88	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b> Молоко т.п. Сахар Чай высшего или 1-го сорта	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
			100	100	24,9	31,8		
			8	8			7,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> Масло сливочное Батон	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
			5	5	0,04	3,9	0,05	
			24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>30,2</b>	<b>39,59</b>	<b>32,79</b>	<b>608</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b> Ряженка	<b>100</b>			<b>3,68</b>	<b>6,9</b>	<b>4,87</b>	<b>96</b>
			105,4	100,13	3	6,01	4,11	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>3,68</b>	<b>6,9</b>	<b>4,87</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> Масло растительное Свекла	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
			3	3		3		
			37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0113	<b>Суп с домашней лапшой на курином бульоне</b> Курица Яйцо Масло сливочное Лук репчатый Картофель Мука пшеничная	<b>141/9</b>			<b>1,97</b>	<b>3,28</b>	<b>9,38</b>	<b>75</b>
			20	14,4	2,62	2,65	0,1	
			4	4	0,51	0,46	0,03	
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			5,95	5	0,07		0,46	
			46,67	35	0,7	0,14	5,71	
			8	8	0,82	0,09	5,51	
*ПТИ0299	<b>Суфле из кур</b> Курица Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый	<b>154</b>			<b>14,01</b>	<b>17,01</b>	<b>4,88</b>	<b>229</b>
			52	37,44	6,81	6,89	0,26	
			40	40	5,08	4,6	0,28	
			90	90	2,52	2,88	4,23	
			3	3		3		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			7,14	6	0,08		0,55	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты Сахар	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>
			15	15				
			10	10			9,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
			20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>						
			3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>19,14</b>	<b>23,41</b>	<b>42,74</b>	<b>458</b>
	"Уплотненный"полдник							

*МУЧ0440	<b>Плетенка с сахаром</b>	<b>60</b>			<b>4,96</b>	<b>5,39</b>	<b>35,06</b>	<b>209</b>
	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		
*0000072	<b>Картофель запеченный</b>	<b>150</b>			<b>4,75</b>	<b>5,64</b>	<b>37,08</b>	<b>218</b>
	Масло растительное		5	5		5		
	Картофель		280	210	5	1	40,75	
*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>10,51</b>	<b>11,17</b>	<b>84,59</b>	<b>481</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>63,53</b>	<b>81,07</b>	<b>164,99</b>	<b>1 643</b>

Цена: 153-99

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 24.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0171	<b>Каша жидкая пшенная с маслом.</b>	<b>180</b>			<b>32,9</b>	<b>38,19</b>	<b>19,69</b>	<b>554</b>
	Молоко т.п.		132,56	132,56	33,01	42,15		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшенная		25	25	2,88	0,83	16,63	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
	Молоко т.п.		103,65	103,65	25,81	32,96		
	Сахар		10	10			9,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>25/6</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		25,68	25,68				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>56,46</b>	<b>70,32</b>	<b>28,84</b>	<b>974</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>100</b>			<b>3,68</b>	<b>6,9</b>	<b>4,87</b>	<b>96</b>
	Ряженка		105,4	100,13	3	6,01	4,11	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>3,68</b>	<b>6,9</b>	<b>4,87</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	
*СУП0113	<b>Суп с домашней лапшой на курином бульоне</b>	<b>186/14</b>			<b>1,97</b>	<b>3,28</b>	<b>9,38</b>	<b>75</b>
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Мука пшеничная		12,5	12,5	1,29	0,14	8,61	
*ПТИ0299	<b>Суфле из кур</b>	<b>170</b>			<b>14,72</b>	<b>17,69</b>	<b>5,48</b>	<b>240</b>
	Курица		61,21	44,07	8,02	8,11	0,31	
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*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>20,21</b>	<b>25,98</b>	<b>41,71</b>	<b>481</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>							

*МУЧ0415	<b>Плетенка с сахаром</b>	<b>70</b>			<b>5,44</b>	<b>7,88</b>	<b>38,21</b>	<b>245</b>
	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		
					<b>4,75</b>	<b>5,64</b>	<b>37,08</b>	<b>218</b>
*0000072	<b>Картофель запеченный</b>	<b>170</b>						
	Масло растительное		4	4		5		
	Картофель		333,33	250	5	1	40,75	
							<b>9,08</b>	<b>36</b>
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
					<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>						
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
					<b>10,99</b>	<b>13,66</b>	<b>87,74</b>	<b>517</b>
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>							
	<b>Всего за день</b>				<b>91,34</b>	<b>116,86</b>	<b>163,16</b>	<b>2 068</b>

Цена: 151-05

Мед.сестра

