

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

МБДОУ
«Детский сад № 463»
Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 01.07.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза	18			0,39	0,07	1,97	10
	Кукуруза сахарная консервированная		28,57	18,57	0,41	0,07	2,08	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25	25				
	Всего в Завтрак				26,33	35,51	17,2	493
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	100			2,61	4,88	3,45	68
	Ряженка		106,29	100,97	3,03	6,06	4,14	
	Всего в Второй завтрак				2,61	4,88	3,45	68
	Обед							
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом	33			0,61	2,68	5,11	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	185/15			6,9	5,1	17,51	143
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		70,67	53	1,06	0,21	8,64	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	68			8,95	9,26	5,51	141
	Курица		84	60,48	11,01	11,13	0,42	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная	130			2,85	3,27	8,85	76
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		137,5	110	1,98	0,11	5,17	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	

*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	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				22,22	22,64	58,72	526
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧН415	Кольцо с сахаром	70			5,91	9,14	40,53	268
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАША174	Каша ячневая молочная	180			3,96	5,6	10,97	110
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			4,99	
	ячневая крупа		25	25				
*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				10,67	14,88	63,95	432
	Всего за день				61,83	77,91	143,32	1 519

Цена: 159-01

Мед.сестра

