

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 05.06.2024г.**

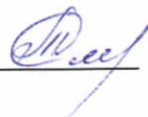
Сезон: летний
 Категория: * Сад (с 3 до 7 лет)

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	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,47	25,47				
	Всего в Завтрак				11,24	16,29	35,57	333
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	99			2,39	2,55	3,39	46
	Кефир		104,73	99,49	2,79	3,18	4,08	
	Всего в Второй завтрак				2,39	2,55	3,39	46
	Обед							
*САЛАТ55	Салат винегрет	66			0,94	2,89	3,86	45
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		38,46	25	0,45		0,55	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		16,41	10,67	0,33	0,02	0,69	
*СУП0101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	180/13/7			6,27	6,03	15,84	143
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		7,11	7,11	0,2	1,42	0,23	
	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 пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	172			20,49	20,44	5,21	287
	Говядина на кости		97,08	71,84	13,36	11,49		
	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				31,69	31,88	52,78	625
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	35			0,04	4,12	7,32	66
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Сахар		8	8			7,98	
	Батон		25,64	25,64				
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	106			18,8	9,32	5,25	180
	Горбуша потрашенная без головы		123,08	84,92	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		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	30			0,96	4,06	3,98	56
	Икра кабачковая		30,77	30,77	0,62	2,77	2,63	
*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				20,6	17,64	29	356
	Всего за день				65,92	68,36	120,74	1 360

Цена: 227-48

Мед.сестра



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 05.06.2024г.**

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	99			2,39	2,55	3,39	46
	Кефир		104,73	99,49	2,79	3,18	4,08	
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				2,66	2,81	9,72	75
Обед								
*САЛАТ55	Салат винегрет	66			0,94	2,89	3,86	45
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		38,46	25	0,45		0,55	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		16,41	10,67	0,33	0,02	0,69	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.	134/9/7			4,31	4,88	10,8	104
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		7,11	7,11	0,2	1,42	0,23	
	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 пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	162			20,18	20,12	4,79	281
	Говядина на кости		95	70,3	13,8	11,87		
	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	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				28,34	30,22	41,19	549
	"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.	102			18,73	9,31	4,89	178
	Горбуша потрашенная без головы		122,73	84,68	17,78	5,93		
	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	30			0,96	4,06	3,98	56
	Икра кабачковая		30,77	30,77	0,62	2,77	2,63	
*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				20,63	16,26	31,75	355
	Всего за день				63,66	66,78	121,18	1 338

Цена: 225-61

Мед.сестра

