

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 06.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0219	<b>Сырники из творога с соусом сметанным</b>	<b>125/13</b>			<b>22,88</b>	<b>15,33</b>	<b>24,01</b>	<b>326</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Творог		116,03	110,23	18,41	9,92	2,2	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*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 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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>25/6/15</b>			<b>3,77</b>	<b>7,68</b>	<b>0,05</b>	<b>84</b>
	Сыр		16,68	16,18	4,21	4,29		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,65	24,65				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>50,17</b>	<b>51,02</b>	<b>33,16</b>	<b>793</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>42</b>			<b>0,62</b>	<b>2,74</b>	<b>3,69</b>	<b>42</b>
	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		21,62	14,05	0,31	0,06	1,57	
*ЩИ00088	<b>ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>180/13/7</b>			<b>5,46</b>	<b>5,76</b>	<b>7,55</b>	<b>104</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		7,44	7,44	0,21	1,49	0,24	
	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	<b>Гречка отварная</b>	<b>130</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	
	Крупа гречневая		50	50				
*МЯС0260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>39/35</b>			<b>13,98</b>	<b>15,07</b>	<b>4,84</b>	<b>211</b>
	Говядина на кости		104,56	77,37	14,39	12,38		
	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	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		16,28	16,28				
	Сахар		9	9			8,98	
*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>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						
	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>24,71</b>	<b>28,48</b>	<b>46,15</b>	<b>540</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0434	<b>Пирожок с картофелем.</b>	<b>70</b>			<b>5,31</b>	<b>7,23</b>	<b>30,24</b>	<b>207</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		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	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром</b>	<b>180</b>			<b>6,69</b>	<b>5,92</b>	<b>25,31</b>	<b>181</b>
	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	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>
	Шиповник		8	8	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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>13,21</b>	<b>15,75</b>	<b>72,54</b>	<b>484</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>88,36</b>	<b>95,51</b>	<b>158,18</b>	<b>1 846</b>

Цена: 190-63

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 06.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГО219	<b>Сырники из творога с соусом сметанным</b>	<b>96/11</b>			<b>17</b>	<b>12,53</b>	<b>19,06</b>	<b>257</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Творог		85	80,75	13,49	7,27	1,62	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло растительное		2	2		2		
	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	
	Мука пшеничная		8	8	0,82	0,09	5,51	
*НАПО378	<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.		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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/5/10</b>			<b>1,94</b>	<b>5,24</b>	<b>0,05</b>	<b>55</b>
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>42,46</b>	<b>45,78</b>	<b>28,21</b>	<b>695</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
<b>Обед</b>								
*САЛО041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>42</b>			<b>0,62</b>	<b>2,74</b>	<b>3,69</b>	<b>42</b>
	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		21,62	14,05	0,31	0,06	1,57	
*ЩИО0088	<b>Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>133/10/7</b>			<b>5,46</b>	<b>5,76</b>	<b>7,55</b>	<b>104</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		7,44	7,44	0,21	1,49	0,24	
	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	<b>Гречка отварная</b>	<b>100</b>			<b>0,02</b>	<b>2,22</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
	Крупа гречневая		40	40				
*МЯСО260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>34/30</b>			<b>13,85</b>	<b>14,17</b>	<b>4,02</b>	<b>199</b>
	Говядина на кости		95	70,3	13,08	11,25		
	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	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>7,26</b>	<b>29</b>
	апельсин		16,28	16,28				
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>12</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>21,55</b>	<b>25,16</b>	<b>30,15</b>	<b>433</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0406	<b>Пирожок с картофелем</b>	<b>60</b>			<b>3,84</b>	<b>5,9</b>	<b>21,99</b>	<b>156</b>
	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	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром</b>	<b>150</b>			<b>6,66</b>	<b>5,89</b>	<b>25,26</b>	<b>181</b>
	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	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,16</b>	<b>0,97</b>	<b>7,26</b>	<b>38</b>
	Шиповник		7	7	0,24	1,51		
	Сахар		8	8			7,98	
*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>11,46</b>	<b>12,9</b>	<b>57,88</b>	<b>393</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>75,74</b>	<b>84,1</b>	<b>122,57</b>	<b>1 550</b>

Цена: 177-88

Мед.сестра

