

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
07.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0174	<b>Каша молочная рисовая</b>	<b>180</b>			<b>5,61</b>	<b>6,5</b>	<b>27,23</b>	<b>190</b>
	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	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<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		25,49	25,49				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>10,43</b>	<b>15,64</b>	<b>42,29</b>	<b>351</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>96</b>			<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
	Ряженка		101,45	96,38	2,89	5,78	3,95	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>42</b>			<b>0,7</b>	<b>2,64</b>	<b>1,49</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		45,45	29,55	0,53		0,65	
*СУП0119	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>8,09</b>	<b>4,21</b>	<b>23,06</b>	<b>162</b>
	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	<b>Котлеты куриные</b>	<b>56</b>			<b>12,47</b>	<b>12,85</b>	<b>4,8</b>	<b>185</b>
	Курица		55	39,6	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	
*ГАРО312	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>5,34</b>	<b>3,45</b>	<b>34,51</b>	<b>190</b>
	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	<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				

Всего в Обед					29,51	25,48	85,6	689
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	<b>батон с повидлом</b>	<b>25/19</b>			<b>0,08</b>		<b>11,46</b>	<b>46</b>
	Повидло		19,09	19,09	0,08		12,47	
	Батон		25,6	25,6				
*ОМЛ0212	<b>Рыба по-польски</b>	<b>136</b>			<b>14,96</b>	<b>7,43</b>	<b>2,71</b>	<b>138</b>
	Минтай		133,33	80	12,72	0,72		
	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	<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>15,84</b>	<b>7,57</b>	<b>26,62</b>	<b>238</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>58,48</b>	<b>53,74</b>	<b>158,08</b>	<b>1 349</b>

Цена: 180-18

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 07.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0174	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>150</b>			<b>5,3</b>	<b>7,83</b>	<b>24</b>	<b>188</b>
	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	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>10,12</b>	<b>16,97</b>	<b>39,06</b>	<b>349</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>96</b>			<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
	Ряженка		101,45	96,38	2,89	5,78	3,95	
*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>2,97</b>	<b>5,31</b>	<b>9,9</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>42</b>			<b>0,7</b>	<b>2,64</b>	<b>1,49</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		45,45	29,55	0,53		0,65	
*СУП0119	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>			<b>8,09</b>	<b>4,21</b>	<b>23,06</b>	<b>162</b>
	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	<b>Котлеты куриные</b>	<b>56</b>			<b>12,47</b>	<b>12,85</b>	<b>4,8</b>	<b>185</b>
	Курица		55	39,6	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	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,02</b>	<b>2,78</b>	<b>13,35</b>	<b>87</b>
	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	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	
*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>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> Соль	<b>3</b>							
	<b>Всего в Обед</b>				<b>25,83</b>	<b>22,92</b>	<b>66,07</b>	<b>574</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*0000001	<b>батон с повидлом</b> Повидло Батон	<b>24/19</b>			<b>0,08</b>		<b>11,46</b>	<b>46</b>	
			19,09	19,09	0,08		12,47		
			24	24					
*ОМЛ0212	<b>Рыба по-польски</b> Минтай Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	<b>126</b>			<b>14,69</b>	<b>7,15</b>	<b>2,28</b>	<b>132</b>	
			133,33	80	12,72	0,72			
			20	20	2,54	2,3	0,14		
			50	50	1,4	1,6	2,35		
			2	2		2			
			2	2	0,01	1,56	0,02		
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b> Сахар Чай высшего или 1-го сорта	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>	
			8	8			7,98		
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02		
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>	
			10	10	0,85	0,16	3,7		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>15,57</b>	<b>7,29</b>	<b>26,19</b>	<b>232</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>54,49</b>	<b>52,49</b>	<b>141,22</b>	<b>1 255</b>	

Цена: 173-13

Мед.сестра

