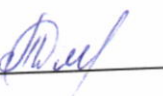


Всего в Обед					19,75	23,99	42,76	465
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0396	Блины со сметанным соусом	83/12			5,03	7,22	28,63	200
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		55	55	1,54	1,76	2,59	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,4	0,4	0,05	0,01		
*0000072	Картофель запеченный	150			4,75	5,64	37,08	218
	Масло растительное		5	5		5		
	Картофель		280	210	5	1	40,75	
*НАП0345	Напиток из смородины	180			0,09		14,76	59
	Смородина		15	15	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*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	13	83,84	495
	Всего за день				63,68	82,2	166,33	1 659

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 10.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0171	Каша жидкая пшениная с маслом. Молоко т.п. Масло сливочное Сахар Крупа пшениная	180			32,9	38,19	19,69	554
			132,56	132,56	33,01	42,15		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			5	5			4,99	
			25	25	2,88	0,83	16,63	
*НАП0378	Чай с молоком Молоко т.п. Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180			23,52	28,01	9,1	383
			103,65	103,65	25,81	32,96		
			10	10			9,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Масло сливочное Батон	24/6			0,04	4,12	0,05	37
			6	6	0,04	4,68	0,06	
			24,6	24,6				
Всего в Завтрак					56,46	70,32	28,84	974
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2.5 % Ряженка	95			2,93	5,49	3,88	77
			100,54	95,51	2,87	5,73	3,92	
Всего в Второй завтрак					2,93	5,49	3,88	77
Обед								
*САЛ0018	Салат из свеклы с растительным маслом Масло растительное Свекла	33			0,61	2,68	5,11	47
			3	3		3		
			37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*СУП0113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне Курица Яйцо Масло сливочное Лук репчатый Картофель Мука пшеничная	186/14			1,97	3,28	9,38	75
			30	21,6	3,93	3,97	0,15	
			4	4	0,51	0,46	0,03	
			1	1	0,01	0,78	0,01	
			9,52	8	0,11		0,73	
			26,67	20	0,4	0,08	3,26	
			12,5	12,5	1,29	0,14	8,61	
*ПТИ0299	Суфле из кур Курица Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый	168			14,45	17,43	5,47	237
			58,44	42,08	7,66	7,74	0,29	
			40	40	5,08	4,6	0,28	
			100	100	2,8	3,2	4,7	
			3	3		3		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180			0,32	1,89	9,99	58
			11	11			12,97	
			9	9				
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28
			20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль Соль	6						
			6	6				
Всего в Обед					19,94	25,72	41,7	478
"Уплотненный" полдник								

*МУЧ0396	Блины со сметанным соусом.	89/14			5,56	8,84	33,6	236
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		55	55	1,54	1,76	2,59	
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*0000072	Картофель запеченный	170			4,75	5,64	37,08	218
	Масло растительное		4	4		5		
	Картофель		333,33	250	5	1	40,75	
*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				11,11	14,62	83,13	508
	Всего за день				90,44	116,15	157,55	2 037

Цена: 151-05

Мед.сестра

