

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 26.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	106/11			15,74	10,83	14,81	220
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		85	80,75	13,49	7,27	1,62	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	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	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/10			2,64	5,92	0,05	64
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				41,9	44,76	23,96	667
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 3,2% жирности	89			2,3	2,46	3,27	44
	Кефир		94,42	89,69	2,51	2,87	3,68	
	Всего в Второй завтрак				2,3	2,46	3,27	44
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,63	0,49	0,03		0,03	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10/6			3,82	4,05	5,26	73
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,86	6,86	0,19	1,37	0,22	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			15,52	14,91	19,89	276
	Говядина на кости		103,67	76,72	14,27	12,27		
	Масло растительное		3	3		3		
	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		170,67	128	2,56	0,51	20,86	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28
*1000000	Соль Соль	3	3	3				
Всего в Обед					22,37	22,07	51,2	493
"Уплотненный" полдник								
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	25	4 5 24	4 5 24	0,03 0,03	3,12	0,04 4,99	43
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба". Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	150	100 2 5 5 5	100 2 5 5 5	6,21 4,74 0,02 0,7 1,15	7,21 5,42 2,34 0,1 0,33	24,35 7,95 0,03 4,99 7,14 6,65	187
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180	8 0,6	8 0,6			9,08 7,98 0,02	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
Всего в "Уплотненный" полдник					7,04	10,1	41,38	284
Всего за день					73,61	79,39	119,81	1 488

Цена: 167-26

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 26.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	134/13			20,05	13,57	18,7	277
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		106,17	100,86	16,84	9,08	2,02	
	Сметана		5,06	5,06	0,14	1,01	0,16	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАПО378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/6/10			2,26	6,24	0,05	65
	Сыр		11	10,67	2,93	2,99		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,4	24,4				
	Всего в Завтрак				45,83	47,82	27,85	725
	Второй завтрак							
*НАПО386	Кефир 3,2% жирности	89			2,3	2,46	3,27	44
	Кефир		94,42	89,69	2,51	2,87	3,68	
	Всего в Второй завтрак				2,3	2,46	3,27	44
	Обед							
*САЛО050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,44	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3			3	
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,63	0,49	0,03		0,03	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	181/13/6			5,47	5,82	7,56	104
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,86	6,86	0,19	1,37	0,22	
	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	
*МЯСО259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			15,85	16,31	21,99	298
	Говядина на кости		103,67	76,72	14,27	12,27		
	Масло растительное		3	3			3	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		13	13	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Картофель		180	135	2,7	0,54	22,01	
*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	23			0,39	0,07	1,94	10
	Хлеб ржаной		23	23	1,52	0,28	7,84	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				23,95	27,02	50,2	539
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	35			0,03	2,75	6,4	50
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		7	7			6,99	
	Батон		24,4	24,4				
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180			42,01	50,14	21,95	707
	Молоко ф.п.		130	130	42,44	54,2		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		15	15	1,4	0,2	14,28	
	Крупа пшеничная		15	15	0,83	0,24	4,82	
*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				42,84	53,03	40,8	811
	Всего за день				114,92	130,33	122,12	2 119

Цена: 178-70

Мед.сестра

