

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 27.06.2024г.**

Сезон: летний  
Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>150</b>			<b>41,85</b>	<b>49,93</b>	<b>16,89</b>	<b>684</b>
	Молоко ф.п.		100	100	42,44	54,2		
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		10	10	2,06	0,2	13,54	
*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>46,67</b>	<b>59,07</b>	<b>31,95</b>	<b>845</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>41</b>			<b>0,65</b>	<b>2,74</b>	<b>3,79</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		20,65	13,42	0,3	0,05	1,5	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>135/9/6</b>			<b>4,06</b>	<b>4,07</b>	<b>8,58</b>	<b>87</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,98	6,98	0,2	1,4	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	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Огурцы соленые		34,88	19,19	0,15	0,02	0,31	
	Крупа перловая		4	4	0,37	0,04	2,66	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>87</b>			<b>14,02</b>	<b>12,49</b>	<b>4,06</b>	<b>185</b>
	Говядина на кости		104,71	77,49	14,41	12,4		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2			2	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0309	<b>Вермишель отварная</b>	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>7,26</b>	<b>29</b>
	апельсин		14,58	14,58				
	Сахар		8	8			7,98	

*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>				<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
			20	20		2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>				<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>
			20	20		1,14	0,21	5,88	
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>							
			3	3					
	<b>Всего в Обед</b>					<b>25,47</b>	<b>23,58</b>	<b>62,12</b>	<b>562</b>
	"Уплотненный" полдник								
*0000071	<b>Булочка домашняя</b> Яйцо	<b>60</b>				<b>5,94</b>	<b>6,17</b>	<b>41,34</b>	<b>245</b>
			4	4		0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20		0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		3	3			3		
	Масло сливочное		3	3		0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8				9,98	
	Мука пшеничная		35	35		5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,3	0,3		0,08	0,02		
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b> Минтай	<b>86/20</b>				<b>12,97</b>	<b>3,38</b>	<b>9,15</b>	<b>119</b>
			135,48	81,29		12,93	0,73		
	Масло растительное		3	3			3		
	Морковь		7,5	6		0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10		0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2		0,07		0,24	
	Крупа рисовая		8	8		0,56	0,08	5,71	
	Мука пшеничная		4	4		0,41	0,04	2,76	
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня	<b>180</b>				<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>8,91</b>	<b>36</b>
			15	15		0,12	0,08	1,55	
	Сахар		8	8				7,98	
*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>19,77</b>	<b>9,73</b>	<b>62,77</b>	<b>418</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>92,18</b>	<b>92,64</b>	<b>163,17</b>	<b>1 854</b>

Цена: 172-32

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 27.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>180</b>			<b>6,45</b>	<b>6,36</b>	<b>24,2</b>	<b>180</b>
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*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>24/6</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		24,8	24,8				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,27</b>	<b>15,5</b>	<b>39,26</b>	<b>341</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>41</b>			<b>0,65</b>	<b>2,74</b>	<b>3,79</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		20,65	13,42	0,3	0,05	1,5	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>180/14/6</b>			<b>5,72</b>	<b>5,84</b>	<b>11,17</b>	<b>120</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,98	6,98	0,2	1,4	0,22	
	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		53,33	40	0,8	0,16	6,52	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		34,88	19,19	0,15	0,02	0,31	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>91</b>			<b>14,3</b>	<b>12,53</b>	<b>5,23</b>	<b>191</b>
	Говядина на кости		104,71	77,49	14,41	12,4		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0309	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		14,53	14,53				
	Сахар		9	9			8,98	

*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>			<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>3,13</b> 0,41	<b>0,53</b> 0,08	<b>15,63</b> 2,13	<b>80</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>						
	<b>Всего в Обед</b>				<b>29,43</b>	<b>25,62</b>	<b>77</b>	<b>656</b>
	"Уплотненный" полдник							
*0000071	<b>Булочка домашняя</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>70</b>			<b>5,94</b> 0,51 0,56 3 0,02 8 5,15 0,08	<b>6,17</b> 0,46 0,64 3 2,34 0,55 0,02	<b>41,34</b> 0,03 0,94 9,98 34,45	<b>245</b>
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b> Минтай Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Мука пшеничная	<b>90/25</b>			<b>13,1</b> 12,93 3 0,08 0,14 0,07 0,7 0,41	<b>3,4</b> 0,73 3 0,01 0,1 0,1 0,04	<b>10,45</b> 0,43 0,91 0,24 7,14 2,76	<b>125</b>
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня Сахар	<b>180</b>			<b>0,11</b> 0,06	<b>0,07</b> 0,04	<b>13,21</b> 0,81 12,97	<b>54</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>			<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>19,95</b>	<b>9,78</b>	<b>68,37</b>	<b>442</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>60,92</b>	<b>51,16</b>	<b>190,96</b>	<b>1 468</b>

Ценаб 165-22

Мед.сестра

