

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 28.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>139/12</b>			<b>20,79</b>	<b>13,93</b>	<b>16,96</b>	<b>276</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		112,69	107,06	17,88	9,64	2,14	
	Сметана		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАПО378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	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>25/6/6</b>			<b>2,79</b>	<b>6,75</b>	<b>0,05</b>	<b>72</b>
	Сыр		6,5	6,31	1,64	1,67		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,08	25,08				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,32</b>	<b>23,52</b>	<b>28,57</b>	<b>431</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАПО386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>94</b>			<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
	Ряженка		99,64	94,66	2,84	5,68	3,88	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
<b>Обед</b>								
*САЛО045	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	<b>28</b>			<b>0,65</b>	<b>1,92</b>	<b>2,68</b>	<b>31</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Капуста белокачанная свежая		31,25	25	0,63	0,04	1,65	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>187/13</b>			<b>5,85</b>	<b>4,82</b>	<b>14,81</b>	<b>126</b>
	Говядина на кости		30,47	22,55	4,19	3,61		
	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	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,63	0,49	0,03		0,03	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>63</b>			<b>9,07</b>	<b>9,42</b>	<b>5,76</b>	<b>144</b>
	Курица		61,38	44,2	8,04	8,13	0,31	
	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		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАРО310	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>4,59</b>	<b>4,61</b>	<b>30,57</b>	<b>182</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,92	1,05	1,54	
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,4	0,04	
	Картофель		194,97	145,5	3,93	0,79	32,01	

*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				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>23,07</b>	<b>23,1</b>	<b>75,56</b>	<b>602</b>
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>70</b>			<b>5,72</b>	<b>7,29</b>	<b>38,64</b>	<b>243</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*ОВОЩ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>180</b>			<b>3,6</b>	<b>6,15</b>	<b>17,59</b>	<b>140</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Капуста белокочанная свежая		94,18	75,34	1,87	0,1	4,89	
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71	
	Томатное пюре		2,51	2,51	0,11		0,35	
*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>10,12</b>	<b>13,58</b>	<b>68,68</b>	<b>437</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>62,21</b>	<b>65,25</b>	<b>176,38</b>	<b>1 541</b>

Цена: 188-00

Мед.сестра



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



Сезон: летний  
г.о. Самара  
Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 28.06.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>105/11</b>			<b>15,72</b>	<b>11,3</b>	<b>12,97</b>	<b>216</b>
	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		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		6	6			5,99	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	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>24/5/6</b>			<b>2,64</b>	<b>5,92</b>	<b>0,05</b>	<b>64</b>
	Сыр		6,5	6,31	1,64	1,67		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>21,1</b>	<b>20,06</b>	<b>24,58</b>	<b>363</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>94</b>			<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
	Ряженка		99,64	94,66	2,84	5,68	3,88	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>2,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,57</b>	<b>71</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0045	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>28</b>			<b>0,65</b>	<b>1,92</b>	<b>2,68</b>	<b>31</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,63	0,04	1,65	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>141/9</b>			<b>4</b>	<b>2,97</b>	<b>10,67</b>	<b>85</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	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		54,67	41	0,82	0,16	6,68	
	Чеснок		0,63	0,49	0,03		0,03	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>54</b>			<b>8,41</b>	<b>8,12</b>	<b>4,66</b>	<b>125</b>
	Курица		52	37,44	6,81	6,89	0,26	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0310	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,33</b>	<b>4,33</b>	<b>14,85</b>	<b>108</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Картофель		117,94	88,45	1,88	0,38	15,33	

*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>1,11</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>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>17,98</b>	<b>17,78</b>	<b>56,41</b>	<b>457</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>							
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>60</b>			<b>5,2</b>	<b>6,34</b>	<b>35,5</b>	<b>220</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		25	25	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		35	35	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*ОВОЩ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>5,13</b>	<b>14,66</b>	<b>117</b>
	Масло растительное		3	3		2,5		
	Масло сливочное		5,13	5,13	0,03	2,6	0,03	
	Морковь		8,75	7	0,08	0,01	0,48	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,63	
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,56	0,08	4,08	
	Картофель		86,67	65	1,3	0,26	10,59	
	Томатное пюре		2,75	2,75	0,09		0,29	
*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>9</b>	<b>11,61</b>	<b>62,61</b>	<b>391</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>50,78</b>	<b>54,5</b>	<b>147,17</b>	<b>1 282</b>

Цена: 177-13

Мед.сестра

