

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

Замыслова Л.Н.

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 02.07.2024 г.**

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

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.	126/12			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		107,14	101,79	17	9,16	2,04	
	Сметана		5,71	5,71	0,16	1,14	0,18	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*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 с сыром	39			2,32	6,11	0,05	65
	Сыр		9,51	9,23	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5,71	5,71	0,04	4,68	0,06	
	Батон		23,78	23,78				
	Всего в Завтрак				41,58	44,95	23,96	668
	Второй завтрак							
*0000090	Яблоко	54			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		61,79	54,37	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				0,27	0,26	6,33	29
	Обед							
*САЛ0020	Салат из свежих огурцов	39			0,07	2,64	0,42	26
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы свежие		32,14	31,5				
*БРЦ0083	Свекольник на м/кб со сметаной	180/14/6			5,95	5,97	12,69	128
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,67	6,67	0,19	1,33	0,21	
	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	
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
*ГАР0309	вермишель отварная	120			4,51	2,51	29,2	157
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06	
*МЯСО267	Шницель из говядины.	78			12,49	11,96	5,23	179
	Говядина на кости		83,79	62	11,53	9,92		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	9,49	39
	Лимон свежий		15,72	15,72	0,14	0,02	0,47	

	Сахар		10	10			9,98	
*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			3,34	0,57	16,71	85
	Хлеб ржаной		23,57	23,57	1,56	0,28	8,04	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				27,96	23,92	79,96	647
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70			5,44	7,88	38,21	245
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	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	0,06	0,01		
*БОБ0199	гороховое пюре	180			6,64	4,72	15,06	129
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		4	4	0,02	2,34	0,03	
	Горох		60	60	6,97	0,68	16,52	
*КОМП342	Напиток из вишни	180			0,08	0,04	14,63	59
	Вишня		9	9	0,09	0,05	1,11	
	Сахар		10	10			14,97	
*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				12,96	12,78	71,27	451
	Всего за день				82,77	81,91	181,52	1 795

Стоимость: 186-90

Мед.сестра

