

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 08.07.2024 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	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0171	<b>Каша жидкая пшениная с маслом.</b>	<b>180</b>			<b>32,9</b>	<b>38,19</b>	<b>19,69</b>	<b>554</b>
	Молоко т.п.		132,56	132,56	33,01	42,15		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшениная		25	25	2,88	0,83	16,63	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
	Молоко т.п.		103,65	103,65	25,81	32,96		
	Сахар		10	10			9,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>25/6</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		25,68	25,68				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>56,46</b>	<b>70,32</b>	<b>28,84</b>	<b>974</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>102</b>			<b>2,66</b>	<b>4,97</b>	<b>3,51</b>	<b>69</b>
	Ряженка		107,68	102,3	3,07	6,14	4,19	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,66</b>	<b>4,97</b>	<b>3,51</b>	<b>69</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0050	<b>Салат из свеклы с р.м.</b>	<b>42</b>			<b>0,56</b>	<b>1,8</b>	<b>3,31</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
*СУП0113	<b>Суп с домашней лапшой на курином бульоне</b>	<b>186/14</b>			<b>1,97</b>	<b>3,28</b>	<b>9,38</b>	<b>75</b>
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Мука пшеничная		12,5	12,5	1,29	0,14	8,61	
*ПТИ0299	<b>Суфле из кур</b>	<b>166</b>			<b>45,01</b>	<b>51,86</b>	<b>1,56</b>	<b>653</b>
	Курица		76,69	56,75	10,33	10,44	0,4	
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
*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>50,45</b>	<b>59,27</b>	<b>35,99</b>	<b>879</b>
	<b>"Уплотненный"полдник</b>							

*МУЧ0396	<b>Блины со сметанным соусом</b>	<b>75/14</b>			<b>5,65</b>	<b>9,56</b>	<b>33,72</b>	<b>243</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		55	55	1,54	1,76	2,59	
	Сметана		8,42	8,42	0,24	1,68	0,27	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КРТ0147	<b>Картофель запеченный.</b>	<b>160</b>			<b>4,32</b>	<b>7,84</b>	<b>34,12</b>	<b>224</b>
	Масло растительное		8	8		7,99		
	Картофель		306,67	230	4,6	0,92	37,49	
*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>10,77</b>	<b>17,54</b>	<b>80,29</b>	<b>521</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>120,34</b>	<b>152,1</b>	<b>148,63</b>	<b>2 443</b>

Цена: 130-59

Мед.сестра

