

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 04.07.2024 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							
*ТВГ0219	Сырники из творога с соусом сметанным	125/14			13,92	13,15	22,95	266
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Творог		126,92	120,58	20,14	10,85	2,41	
	Сметана		6,15	6,15	0,17	1,23	0,2	
	Масло растительное		4	4		4		
	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	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко т.п.		100	100	24,9	31,8		
	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	24/6/9			3,63	7,54	0,05	83
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,23	24,23				
	Всего в Завтрак				41,07	48,7	32,1	732
	Второй завтрак							
*0000090	Яблоко	54			0,16	0,16	3,89	18
	Яблоки		61,54	54,15	0,22	0,22	5,31	
	Всего в Второй завтрак				0,16	0,16	3,89	18
	Обед							
*САЛ0039	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	46			0,68	3,62	4,15	52
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		16,25	13	0,17	0,01	0,94	
	Картофель		17,33	13	0,26	0,05	2,12	
	Кукуруза сахарная консервированная		33,85	22	0,48	0,09	2,46	
*ЦИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	181/13/6			5,49	5,95	7,59	106
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,7	6,7	0,19	1,34	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	
	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	
*КАША302	греча отварная	120			0,04	4,46	0,05	40
	Масло сливочное		5	5	0,04	5,07	0,06	
	Крупа гречневая		50	50				
*МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	40/30			12,14	15,18	5,78	208
	Говядина на кости		87,89	65,04	12,1	10,41		
	Масло растительное		7	7		6,99		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	

	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
	Мука пшеничная		6	6	0,62	0,07	4,13	
*НАПО388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		19,23	19,23				
	Сахар		9	9			8,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				22,96	30	47,59	552
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0434	Пирожок с картофелем.	70			5,31	7,23	30,24	207
	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		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Картофель		52	39	0,78	0,16	6,36	
	Сахар		1	1			1	
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180			6,69	5,92	25,31	181
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7	
*НАПО388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		8	8	0,44	2,8		
	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				13,21	15,75	72,54	484
	Всего за день				77,4	94,61	156,12	1 786

Цена: 190-63

Мед.сестра

