

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
05.07.2024 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							
*КАШ0174	Каша молочная рисовая	180			5,61	6,5	27,23	190
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
*НАП0378	Чай с молоком	180			3,61	3,78	12,97	100
	Молоко ф.п.		139,29	139,29	3,9	4,46	6,55	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,12	26,12				
	Всего в Завтрак				9,26	14,4	40,25	327
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	100			2,5	2,68	3,55	48
	Кефир		106,29	100,97	2,83	3,23	4,14	
	Всего в Второй завтрак				2,5	2,68	3,55	48
	Обед							
*САЛ0024	Салат из свежих помидоров и огурцов	42			0,31	2,87	1,24	32
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Помидоры свежие		17,14	16,8	0,18	0,03	0,64	
	Огурцы свежие		17,14	16,8				
*САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	50			0,64	2,64	1,43	32
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		57,69	37,5	0,68		0,83	
*СУП0119	Суп гороховый	200			8,09	4,21	23,06	162
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Картофель		42,67	32	0,64	0,13	5,22	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	70			12,47	12,85	4,8	185
	Курица		81,9	72,08	13,12	13,26	0,5	
	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		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0310	картофельное пюре	120			2,43	3,66	15,72	106
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		3	3	0,03	3,12	0,04	
	Картофель		133,33	100	2	0,4	16,3	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11			12,97	
	Сахар		9	9				

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	23			1,88	0,32	9,4	48
			23,13	23,13	1,53	0,28	7,89	
*1000000	Соль Соль	6						
			6	6				
	Всего в Обед				27,62	28,7	71,86	656
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	батон с повидлом Повидло Батон	26/24			0,08		12,23	49
			24	24	0,1		15,67	
			26,67	26,67				
*ОМЛ0212	Рыба по-польски Минтай Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	140			15,71	7,47	2,71	141
			136,19	81,71	12,99	0,74		
			20	20	2,54	2,3	0,14	
			60	60	1,68	1,92	2,82	
			2	2		2		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180					9,08	36
			8	8			7,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный" полдник				16,59	7,61	27,39	244
	Всего за день				55,97	53,39	143,05	1 275

Цена: 173-71

Мед.сестра

