

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 09.07.2024 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								
*СУП0120	Молочная вермишель.	180			6,96	8,47	27,72	215
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	Молоко ф.п.		130	130	4,8	5,49	8,06	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,4	24,4				
Всего в Завтрак					11,78	17,61	42,78	376
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	92			2,31	2,47	3,28	45
	Кефир		97,04	92,19	2,58	2,95	3,78	
Всего в Второй завтрак					2,31	2,47	3,28	45
Обед								
*САЛ0020	Салат из свежих огурцов	37			0,13	3,76	0,83	38
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Огурцы свежие		24,35	23,86				
*БРЩ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	182/13/5			5,61	5,67	8,45	107
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,97	5,97	0,17	1,19	0,19	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12,5	10	0,14		0,91	
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	185			14,3	16,45	40,68	368
	Говядина на кости		62,43	46,2	8,59	7,39		
	Масло растительное		7	7		6,99		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,1	0,01	12,12	49
	Лимон свежий		10,45	10,45	0,09	0,01	0,31	
	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	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				24,75	26,68	83,93	675
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	Батон с повидлом	24/19			0,09		14,41	58
	Повидло		19,13	19,13	0,08		12,49	
	Батон		24,35	24,35				
*0000051	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	166			17,69	10,54	22,29	255
	Горбуша потрашенная без головы		99,13	68,4	14,36	4,79		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Картофель		200	150	3	0,6	24,45	
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78
	Шиповник		10	10	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				18,99	13,14	53,69	409
	Всего за день				57,83	59,9	183,68	1 505

Цена: 217-68

Мед.сестра

