

Сезон: летний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ**  
**10.07.2024 г.**

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>							
*ТВОР223	<b>запеканка из творога со сметанным соусом.</b>	<b>146/16</b>			<b>19,46</b>	<b>14,9</b>	<b>14,35</b>	<b>269</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		108,69	103,26	17,24	9,29	2,07	
	Сметана		6,96	6,96	0,19	1,39	0,22	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*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 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	<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>	<b>24/6/9</b>			<b>2,41</b>	<b>6,38</b>	<b>0,05</b>	<b>67</b>
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,35	24,35				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>45,39</b>	<b>49,29</b>	<b>23,5</b>	<b>719</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>99</b>			<b>2,82</b>	<b>5,28</b>	<b>3,73</b>	<b>74</b>
	Ряженка		105,13	99,87	3	5,99	4,09	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,82</b>	<b>5,28</b>	<b>3,73</b>	<b>74</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0050	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	<b>52</b>			<b>0,81</b>	<b>3,56</b>	<b>4,42</b>	<b>53</b>
	Масло растительное		4	4		4		
	Свекла		60,62	48,5	0,79	0,05	4,81	
	Чеснок		0,89	0,69	0,07		0,05	
*ЩИ00088	<b>ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>182/13/5</b>			<b>5,84</b>	<b>5,68</b>	<b>8,69</b>	<b>109</b>
	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		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		62,5	50	0,9	0,05	2,35	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0259	<b>Жаркое по-домашнему из говядины</b>	<b>185</b>			<b>12,45</b>	<b>13,56</b>	<b>21,99</b>	<b>260</b>
	Говядина на кости		62,43	46,2	8,59	7,39		
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		13	13	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		15,48	13	0,18		1,18	
	Картофель		180	135	2,7	0,54	22,01	
*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> Хлеб пшеничный	<b>20</b>	20	20	<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>25</b>	25	25	<b>1,73</b> 1,65	<b>0,29</b> 0,3	<b>8,65</b> 8,53	<b>44</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>	6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>22,63</b>	<b>25,24</b>	<b>59,96</b>	<b>557</b>
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	<b>Сухарики сливочные</b> Масло сливочное Сахар Батон	<b>30</b>	4 10 24,35	4 10 24,35	<b>0,03</b> 0,03	<b>2,75</b> 3,12	<b>9,12</b> 0,04 9,98	<b>61</b>
*КАШ0175	<b>Каша молочная "Дружба".</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	<b>180</b>	130 3 5 15 15	130 3 5 15 15	<b>42,01</b> 42,44 0,02 1,4 0,83	<b>50,14</b> 54,2 2,34 0,2 0,24	<b>21,95</b> 0,03 4,99 14,28 4,82	<b>707</b>
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b> Сахар Чай высшего или 1-го сорта	<b>180</b>	8 0,6	8 0,6	0,12	0,03	<b>9,08</b> 7,98 0,02	<b>36</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>	10	10	<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>				<b>42,84</b>	<b>53,03</b>	<b>43,52</b>	<b>822</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>113,68</b>	<b>132,84</b>	<b>130,71</b>	<b>2 172</b>

Цена: 178-70

Мед.сестра

