

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 11.04.2024 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>							
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>180</b>			<b>6,45</b>	<b>6,36</b>	<b>24,2</b>	<b>180</b>
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</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		24,8	24,8				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,27</b>	<b>15,5</b>	<b>39,26</b>	<b>341</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>102</b>			<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	Кефир		107,95	102,55	2,87	3,28	4,2	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0023	<b>Салат из свежих помидоров</b>	<b>44</b>			<b>0,5</b>	<b>2,9</b>	<b>1,98</b>	<b>36</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Помидоры свежие		33,93	33,25	0,37	0,07	1,26	
*РАС0095	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>181/13/6</b>			<b>6,42</b>	<b>5,93</b>	<b>16,52</b>	<b>145</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,11	6,11	0,17	1,22	0,2	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Огурцы соленые		45,8	25,19	0,2	0,03	0,4	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>75</b>			<b>12,75</b>	<b>11,28</b>	<b>5,23</b>	<b>173</b>
	Говядина на кости		80	59,2	11,01	9,47		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАРО309	<b>вермишель отварная</b>	<b>120</b>			<b>4,51</b>	<b>2,51</b>	<b>29,2</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		11,45	11,45				
	Сахар		9	9			8,98	
*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> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>3,13</b> 0,41	<b>0,53</b> 0,08	<b>15,63</b> 2,13	<b>80</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>	6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>28,79</b>	<b>23,41</b>	<b>82,95</b>	<b>657</b>
	"Уплотненный" полдник							
*0000071	<b>Булочка домашняя</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>70</b>	4 20 3 3 8 45 0,6	4 20 3 3 8 45 0,6	<b>5,94</b> 0,51 0,56 0,02 0,02	<b>6,17</b> 0,46 0,64 3 2,34 0,55 0,02	<b>41,34</b> 0,03 0,94 0,03 9,98 34,45	<b>245</b>
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b> Минтай Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Мука пшеничная	<b>90/20</b>	139,29 3 7 20 19,05 3 10 5	83,57 3 7 16 16 3 10 5	<b>20,9</b> 13,29 0,05 0,21 0,22 0,11 0,7 0,52	<b>13,6</b> 0,75 3 5,46 0,02 0,1 0,06	<b>12,39</b> 0,07 1,15 1,46 0,35 7,14 3,45	<b>256</b>
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня Сахар	<b>180</b>	7,87 13	7,87 13	<b>0,11</b> 0,06	<b>0,07</b> 0,04	<b>13,21</b> 0,81 12,97	<b>54</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>27,75</b>	<b>19,98</b>	<b>70,31</b>	<b>573</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>72,36</b>	<b>63,76</b>	<b>198,96</b>	<b>1 659</b>

Цена: 165-22

Мед.сестра

