

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

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 12.07.2024 г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом	134/15			20,55	14,67	18,79	289
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		105,26	100	16,7	9	2	
	Сметана		8,42	8,42	0,24	1,68	0,27	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0378	Чай с молоком	180			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	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	25/6/9			2,44	6,42	0,05	68
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,79	25,79				
	Всего в Завтрак				25,73	23,93	30,4	440
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	102			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		107,68	102,3	3,07	6,14	4,19	
	Всего в Второй завтрак				2,68	5,02	3,55	70
Обед								
*САЛ0045	Салат из белокочанной капусты	50			1,01	2,89	3,59	44
	Масло растительное		4	4		3		
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,99	0,06	2,59	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	184/16			5,75	5,02	11,22	113
	Говядина на кости		41,68	30,84	5,74	4,94		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		6,25	5	0,07	0,01	0,36	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Чеснок		0,88	0,62	0,04		0,03	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	Кнели куриные	64			7,7	7,42	4,21	114
	Курица		82,1	60,76	11,06	11,18	0,43	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*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					
	Сахар		9	9				12,97	
*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			1,11	0,18	5,53	28	
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88		
*1000000	Соль	6							
	Соль		6	6					
	Всего в Обед				19,8	21,32	56,48	496	
	"Уплотненный" полдник								
*ВЫП0415	Кух	70			5,72	7,29	38,64	243	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41		
	Масло растительное		4	4		4			
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		10	10			9,98		
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*ОВОЩ143	Овощи тушеные	180			3,6	6,15	17,59	140	
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04		
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76		
	Капуста белокочанная свежая		94,18	75,34	1,87	0,1	4,89		
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71		
	Томатное пюре		2,51	2,51	0,11		0,35		
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36	
	Сахар		8	8			7,98		
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02		
*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				10,12	13,58	68,68	437	
	Всего за день				58,33	63,85	159,11	1 443	

Цена: 188-09

мед.сестра 