

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 15.07.2024 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	
	<b>Завтрак</b>							
*ОМЛ0210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>31</b>			<b>0,98</b>	<b>0,17</b>	<b>4,8</b>	<b>25</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		48	31,2	0,69	0,12	3,49	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	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		24,5	24,5				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,92</b>	<b>35,61</b>	<b>20,03</b>	<b>508</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>97</b>			<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>3,55</b>	<b>70</b>
	Ряженка		100,97	97,94	2,94	5,88	4,02	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>3,55</b>	<b>70</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0051	<b>Салат из свеклы с р.м.</b>	<b>40</b>			<b>0,54</b>	<b>2,68</b>	<b>3,15</b>	<b>39</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		47,5	38	0,57	0,04	3,46	
*0000074	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	<b>185/15</b>			<b>6,9</b>	<b>5,1</b>	<b>17,51</b>	<b>143</b>
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		70,67	53	1,06	0,21	8,64	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b>	<b>62</b>			<b>10,77</b>	<b>12,73</b>	<b>5,57</b>	<b>180</b>
	Курица		78,2	57,87	10,53	10,65	0,41	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ОВЦ0139	<b>Капуста белокочанная тушеная</b>	<b>120</b>			<b>2,59</b>	<b>3,26</b>	<b>8,19</b>	<b>72</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	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		162,22	129,78	2,15	0,12	5,62	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
*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>	<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>	<b>20</b>			<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>	
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88		
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>							
	Соль		6	6					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>23,71</b>	<b>26,1</b>	<b>56,16</b>	<b>553</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧН415	<b>Кольцо с сахаром</b>	<b>70</b>			<b>5,91</b>	<b>9,14</b>	<b>40,53</b>	<b>268</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36			
	Масло растительное		5	5		5			
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05		
	Сахар		8	8			9,98		
	Мука пшеничная		45	45	5,15	0,55	34,45		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>180</b>			<b>3,96</b>	<b>5,6</b>	<b>10,97</b>	<b>110</b>	
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05		
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02		
	Сахар		8	8			4,99		
	ячневая крупа		25	25					
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>	
	Сахар		8	8			7,98		
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02		
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>10,67</b>	<b>14,88</b>	<b>63,95</b>	<b>432</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>63,98</b>	<b>81,61</b>	<b>143,69</b>	<b>1 563</b>	

Цена: 159-01

Мед.сестра

