

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 16.07.2024 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							
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	113/11			18,45	14,41	18,08	276
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		100	95	15,87	8,55	1,9	
	Сметана		4	4	0,11	0,8	0,13	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	Бутерброд с маслом с сыром	24/6/10			3,49	7,41	0,05	81
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83	0,06	
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68		
	Батон		24,7	24,7				
	Всего в Завтрак				45,46	49,83	27,23	740
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	97			2,57	2,75	3,64	50
	Кефир		102,42	97,3	2,72	3,11	3,99	
	Всего в Второй завтрак				2,57	2,75	3,64	50
	Обед							
*САЛ0020	Салат из свежих огурцов	42			0,07	2,64	0,42	26
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы свежие		35	34,3				
*БРЦ0083	Свекольник на м/кб со сметаной	180/14/6			5,95	5,97	12,69	128
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,67	6,67	0,19	1,33	0,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Свекла		50	40	0,6	0,04	3,64	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
*ГАР0309	вермишель отварная	120			4,51	2,51	29,2	157
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06	
*МЯС0267	Шницель из говядины.	72			13,7	13,09	4,14	189
	Говядина на кости		79,9	59,13	11	9,46		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,1	0,01	12,12	49

	Лимон свежий		12,82	12,82	0,12	0,01	0,38	
	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	23			3,34	0,57	16,71	85
	Хлеб ржаной		23,57	23,57	1,56	0,28	8,04	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				29,15	25,05	81,5	667
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70			5,44	7,88	38,21	245
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	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	0,06	0,01		
*БОБО199	гороховое пюре	170			16,2	5,49	37,16	263
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Горох		84	84	17,22	1,68	40,82	
*КОМП342	Напиток из вишни	180			0,08	0,04	14,63	59
	Вишня		9	9	0,09	0,05	1,11	
	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				22,52	13,55	93,37	585
	Всего за день				99,7	91,18	205,74	2 042

Цена: 186-90

Мед.сестра

