

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 17.07.2024 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>							
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>180</b>			<b>6,42</b>	<b>7,15</b>	<b>20,51</b>	<b>172</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*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		24,14	24,14				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,24</b>	<b>16,29</b>	<b>35,57</b>	<b>333</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>97</b>			<b>2,39</b>	<b>4,48</b>	<b>3,17</b>	<b>63</b>
	Ряженка		102,2	97,09	2,91	5,83	3,98	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,39</b>	<b>4,48</b>	<b>3,17</b>	<b>63</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0045	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>			<b>1,01</b>	<b>2,89</b>	<b>3,59</b>	<b>44</b>
	Масло растительное		4	4		3		
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,99	0,06	2,59	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0101	<b>Суп полевой со сметаной на м.к.б.</b>	<b>181/13/6</b>			<b>6,29</b>	<b>6,17</b>	<b>15,87</b>	<b>144</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	<b>Суфле из мяса</b>	<b>168</b>			<b>19,26</b>	<b>18,55</b>	<b>5,3</b>	<b>265</b>
	Говядина на кости		83	61,42	11,42	9,83		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		1	1		1		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
*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			12,97	
	Сахар		9	9				
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>12</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						
	Соль		6	6				

Всего в Обед					30,55	30,13	52,63	603
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	<b>Сухарики сливочные</b>	<b>35</b>			<b>0,05</b>	<b>4,8</b>	<b>9,15</b>	<b>80</b>
	Масло сливочное		7	7	0,05	5,46	0,07	
	Сахар		10	10			9,98	
	Батон		24,5	24,5				
*РЫБА234	<b>Котлеты из рыбы любительские.</b>	<b>119</b>			<b>14,47</b>	<b>9,45</b>	<b>5,99</b>	<b>167</b>
	Горбуша потрашенная без головы		155	106,95	22,46	7,49		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	<b>кабачковая икра</b>	<b>45</b>			<b>0,96</b>	<b>4,06</b>	<b>3,98</b>	<b>56</b>
	Икра кабачковая		45	45	0,9	4,05	3,84	
*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>16,28</b>	<b>18,45</b>	<b>31,57</b>	<b>357</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>60,46</b>	<b>69,35</b>	<b>122,94</b>	<b>1 356</b>

Цена: 227-48

Мед.сестра

