



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

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 03.07.2024 г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			6,42	7,15	20,51	172
	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	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,14	24,14				
	Всего в Завтрак				11,24	16,29	35,57	333
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	95			2,61	4,88	3,45	68
	Ряженка		100,15	95,15	2,85	5,71	3,9	
	Всего в Второй завтрак				2,61	4,88	3,45	68
	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	
*СУП0101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	181/13/6			6,29	6,17	15,87	144
	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 пшенная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	171			18,88	18,24	5,3	261
	Говядина на кости		87,62	64,84	12,06	10,37		
	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	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				

Всего в Обед					30,17	29,82	52,63	599
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные	31			0,03	2,75	9,12	61
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		10	10			9,98	
	Батон		24	24				
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	114			19,38	8,93	5,96	182
	Горбуша потрашенная без головы		124,65	85,98	18,06	6,02		
	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		
	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	кабачковая икра	34			0,73	3,1	3,04	43
	Икра кабачковая		34,62	34,62	0,69	3,12	2,96	
*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				20,94	14,92	30,57	340
	Всего за день				64,96	65,91	122,22	1 340

Цена: 227-48

Мед.сестра

