

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

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 13.08.2024г.**

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>							
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>180</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*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>26/6</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		26,67	26,67				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>92</b>			<b>2,55</b>	<b>2,73</b>	<b>3,61</b>	<b>49</b>
	Кефир		97,43	92,56	2,59	2,96	3,79	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,55</b>	<b>2,73</b>	<b>3,61</b>	<b>49</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0020	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>36</b>			<b>0,07</b>	<b>2,64</b>	<b>0,42</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы свежие		28,57	28				
*БРЦ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>	<b>181/13/6</b>			<b>5,63</b>	<b>5,84</b>	<b>8,48</b>	<b>109</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,56	6,56	0,18	1,31	0,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12,5	10	0,14		0,91	
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>180</b>			<b>15,03</b>	<b>17,16</b>	<b>41,16</b>	<b>379</b>
	Говядина на кости		90,86	67,23	12,51	10,76		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>9,48</b>	<b>39</b>
	Лимон свежий		14,75	14,75	0,13	0,01	0,44	
	Сахар		10	10			9,98	
*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>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					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>25,46</b>	<b>26,44</b>	<b>81,39</b>	<b>666</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*0000001	<b>Батон с повидлом</b>	<b>26/24</b>			<b>0,08</b>		<b>14,04</b>	<b>57</b>	
	Повидло		24	24	0,1		15,67		
	Батон		26,67	26,67					
*РЫБА232	<b>Рыба, запечённая с картофелем по-русски</b>	<b>137</b>			<b>18,36</b>	<b>9,5</b>	<b>14,85</b>	<b>218</b>	
	Горбуша потрашенная без головы		114,29	78,86	16,56	5,52			
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Картофель		133,33	100	2	0,4	16,3		
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>	
	Шиповник		10	10	0,44	2,8			
	Сахар		10	10			14,97		
*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>19,65</b>	<b>12,1</b>	<b>45,88</b>	<b>371</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>59,44</b>	<b>58,88</b>	<b>173,66</b>	<b>1 462</b>	

Цена: 211-68

Мед.сестра

