

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

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 14.08.2024г.**

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	133/15			18,39	12,57	18,48	261
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		104,76	99,52	16,62	8,96	1,99	
	Сметана		7,62	7,62	0,21	1,52	0,24	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	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	26/6/9			2,08	6,07	0,05	63
	Сыр		9,52	9,24	2,4	2,45		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,67	26,67				
	Всего в Завтрак				43,99	46,65	27,63	707
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	92			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		95,38	92,52	2,78	5,55	3,79	
	Всего в Второй завтрак				2,68	5,02	3,55	70
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,45	2,67	2,51	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,95	0,74	0,05		0,04	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м.к.б. со сметаной	181/13/6			5,77	5,8	8,5	109
	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		11,91	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,81	0,05	2,12	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			13,24	13,95	19,3	256
	Говядина на кости		91,81	67,94	12,64	10,87		
	Масло растительное		4	4		4		
	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		160	120	2,4	0,48	19,56	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11			12,97	
	Сахар		9	9				

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20			1,73	0,29	8,65	44
			25	25	1,65	0,3	8,53	
*1000000	Соль Соль	6						
			6	6				
	Всего в Обед				22,99	24,86	55,17	536
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	34			0,04	3,43	7,31	60
			5	5	0,04	3,9	0,05	
			8	8			7,98	
			26,47	26,47				
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба". Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	180			42,01	50,14	21,95	707
			130	130	42,44	54,2		
			3	3	0,02	2,34	0,03	
			5	5			4,99	
			15	15	1,4	0,2	14,28	
			15	15	0,83	0,24	4,82	
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180					9,08	36
			8	8			7,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный"полдник				42,85	53,71	41,71	821
	Всего за день				112,51	130,24	128,06	2 134

Цена: 178-70

Мед.сестра 