

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 15.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	180			6,45	6,36	24,2	180
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*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	26/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,67	26,67				
	Всего в Завтрак				11,27	15,5	39,26	341
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	92			2,55	2,73	3,61	49
	Кефир		97,43	92,56	2,59	2,96	3,79	
	Всего в Второй завтрак				2,55	2,73	3,61	49
Обед								
*САЛ0023	Салат из свежих помидоров	37			0,45	2,89	1,79	35
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Помидоры свежие		28,57	28	0,31	0,06	1,06	
*РАС0096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	181/13/6			5,57	5,75	11,17	119
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,5	6,5	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		53,33	40	0,8	0,16	6,52	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		24,39	13,41	0,11	0,01	0,21	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*МЯС0268	Котлеты из говядины	81			12	10,68	5,23	165
	Говядина на кости		89,24	66,04	12,28	10,57		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0309	вермишель отварная	130			4,15	3,72	26,79	157
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33
	апельсин		14,52	14,52				
	Сахар		9	9			8,98	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	

*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20				3,13 0,41	0,53 0,08	15,63 2,13	80
			20,83	20,83					
*1000000	Соль Соль	6							
			6	6					
	Всего в Обед					26,78	23,83	75	622
	"Уплотненный" полдник								
*КОНДИТЕ	печенье Печенье	33				2,48 2,5	3,66 3,93	7,57 7,87	73
			33,33	33,33					
*РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	91/20				14,19	8,26	12,39	181
	Минтай		133,33	80		12,72	0,72		
	Масло растительное		3	3			3		
	Масло сливочное		7	7		0,05	5,46	0,07	
	Морковь		20	16		0,21	0,02	1,15	
	Лук репчатый		19,05	16		0,22		1,46	
	Томатное пюре		3	3		0,11		0,35	
	Крупа рисовая		10	10		0,7	0,1	7,14	
	Мука пшеничная		5	5		0,52	0,06	3,45	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180				0,11	0,07	13,21	54
	Вишня		7,87	7,87		0,06	0,04	0,81	
	Сахар		13	13				12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10				0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
			10	10					
	Всего в "Уплотненный" полдник					17,58	12,13	36,54	326
	Всего за день					58,18	54,19	154,41	1 338

Цена: 165-22

Мед.сестра

