

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 16.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>130/14</b>			<b>17,64</b>	<b>12,87</b>	<b>18,41</b>	<b>260</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		100	95	15,87	8,55	1,9	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>	<b>26/6/10</b>			<b>2,29</b>	<b>6,27</b>	<b>0,05</b>	<b>66</b>
	Сыр		10,63	10,31	2,68	2,73		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,25	26,25				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>30,02</b>	<b>409</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>99</b>			<b>2,64</b>	<b>4,94</b>	<b>3,49</b>	<b>69</b>
	Ряженка		104,62	99,39	2,98	5,96	4,08	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,64</b>	<b>4,94</b>	<b>3,49</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0045	<b>Салат витаминный.</b>	<b>66</b>			<b>0,92</b>	<b>2,88</b>	<b>3,39</b>	<b>43</b>
	Масло растительное		4	4		3		
	Морковь		12,5	10	0,07	0,01	0,37	
	Капуста белокочанная свежая		62,5	50	0,9	0,05	2,35	
	Сахар		2	2			1	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>187/13</b>			<b>5,82</b>	<b>4,77</b>	<b>14,82</b>	<b>125</b>
	Говядина на кости		30,31	22,43	4,17	3,59		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		1,03	0,8	0,05		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>73</b>			<b>12,01</b>	<b>11,31</b>	<b>5,38</b>	<b>171</b>
	Курица		100	72	13,1	13,25	0,5	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0310	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>2,57</b>	<b>2,31</b>	<b>16,89</b>	<b>99</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Картофель		144	108	2,16	0,43	17,6	
*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					
	Сахар		9	9				12,97	
*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>25</b>			<b>1,73</b>	<b>0,29</b>	<b>8,65</b>	<b>44</b>	
	Хлеб ржаной		25	25	1,65	0,3	8,53		
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>							
	Соль		6	6					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>24,85</b>	<b>23,71</b>	<b>65,34</b>	<b>573</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>70</b>			<b>5,72</b>	<b>7,29</b>	<b>38,64</b>	<b>243</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41		
	Масло растительное		4	4		4			
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		10	10			9,98		
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*ОВОЩ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>170</b>			<b>3,6</b>	<b>6,15</b>	<b>17,59</b>	<b>140</b>	
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04		
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76		
	Капуста белокочанная свежая		102	81,6	1,87	0,1	4,89		
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71		
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35		
*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>10,12</b>	<b>13,58</b>	<b>68,68</b>	<b>437</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>60,28</b>	<b>64,21</b>	<b>167,53</b>	<b>1 488</b>	

Цена: 188-00

Мед.сестра

