

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

Сезон: летний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 19.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ОМЛ0210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>12</b>			<b>0,21</b>	<b>0,04</b>	<b>1,02</b>	<b>5</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		18,46	12	0,26	0,05	1,34	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,15</b>	<b>35,48</b>	<b>16,25</b>	<b>488</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>95</b>			<b>2,55</b>	<b>4,77</b>	<b>3,37</b>	<b>67</b>
	Ряженка		100,15	95,15	2,85	5,71	3,9	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,55</b>	<b>4,77</b>	<b>3,37</b>	<b>67</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	<b>136/14</b>			<b>2,44</b>	<b>2,03</b>	<b>13,73</b>	<b>83</b>
	Курица		20	14,4	2,62	2,65	0,1	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		8,75	7	0,09	0,01	0,5	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Картофель		57,33	43	0,86	0,17	7,01	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b>	<b>76</b>			<b>11,31</b>	<b>13,44</b>	<b>4,6</b>	<b>185</b>
	Курица		104,77	75,43	13,73	13,88	0,53	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ОВЩ0139	<b>Капуста белокочанная тушеная</b>	<b>110</b>			<b>2,92</b>	<b>4,17</b>	<b>8,65</b>	<b>84</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10	0,07		0,46	
	Капуста белокочанная свежая		129,79	103,83	2,63	0,15	6,86	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	

*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>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>20,15</b>	<b>24,65</b>	<b>53,65</b>	<b>517</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧН415	<b>Кольцо с сахаром</b>	<b>60</b>			<b>5,91</b>	<b>9,14</b>	<b>40,53</b>	<b>268</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	4,98	6,36		
	Масло растительное		5	5		5		
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		8	8			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	5,15	0,55	34,45	
	Дрожжи		0,4	0,4	0,08	0,02		
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>150</b>			<b>3,99</b>	<b>7,66</b>	<b>11</b>	<b>129</b>
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		10	10				
*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>10,7</b>	<b>16,94</b>	<b>63,98</b>	<b>451</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>59,55</b>	<b>81,84</b>	<b>137,25</b>	<b>1 523</b>

Цена: 155-98

Мед.сестра





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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 19.08.2024г.**

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>							
*ОМЛО210	<b>ОМЛЕТ натуральный.</b>	<b>100</b>			<b>21,19</b>	<b>26,38</b>	<b>0,29</b>	<b>323</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	<b>Сладкая кукуруза</b>	<b>12</b>			<b>0,21</b>	<b>0,04</b>	<b>1,02</b>	<b>5</b>
	Кукуруза сахарная консервированная		18,46	12	0,26	0,05	1,34	
*НАПО382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,71</b>	<b>4,94</b>	<b>14,89</b>	<b>123</b>
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,45	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</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		24,63	24,63				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>26,15</b>	<b>35,48</b>	<b>16,25</b>	<b>488</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАПО386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>95</b>			<b>2,55</b>	<b>4,77</b>	<b>3,37</b>	<b>67</b>
	Ряженка		100,15	95,15	2,85	5,71	3,9	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,55</b>	<b>4,77</b>	<b>3,37</b>	<b>67</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛО018	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>33</b>			<b>0,61</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>47</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,6	0,04	3,64	
*0000074	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	<b>185/15</b>			<b>6,9</b>	<b>5,1</b>	<b>17,51</b>	<b>143</b>
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		70,67	53	1,06	0,21	8,64	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	<b>Биточки куриные</b>	<b>78</b>			<b>9,64</b>	<b>11,67</b>	<b>5,53</b>	<b>166</b>
	Курица		104,77	75,43	13,73	13,88	0,53	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		4	4		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ОВЦ0139	<b>Капуста белокочанная тушеная</b>	<b>130</b>			<b>2,85</b>	<b>3,27</b>	<b>8,85</b>	<b>76</b>
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		137,5	110	1,98	0,11	5,17	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	

*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты Сахар	<b>180</b>	11 9	11 9	<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>	20	20	<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>	20	20	<b>1,11</b> 1,14	<b>0,18</b> 0,21	<b>5,53</b> 5,88	<b>28</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>	6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>22,91</b>	<b>25,05</b>	<b>58,74</b>	<b>551</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧН415	<b>Кольцо с сахаром</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>70</b>	4 20 5 3 8 45 0,6	4 20 5 3 8 45 0,6	<b>5,91</b> 0,51 4,98 0,04 5,15 0,08	<b>9,14</b> 0,46 6,36 3,9 0,55 0,02	<b>40,53</b> 0,03 5 0,05 9,98 34,45	<b>268</b>
*КАША174	<b>Каша ячневая молочная</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар ячневая крупа	<b>180</b>	130 4 8 25	130 4 8 25	<b>3,96</b> 4,2 0,01	<b>5,6</b> 4,8 1,56	<b>10,97</b> 7,05 0,02 4,99	<b>110</b>
*НАПО375	<b>Чай с сахаром</b> Сахар Чай высшего или 1-го сорта	<b>180</b>	8 0,6	8 0,6	0,12	0,03	<b>9,08</b> 7,98 0,02	<b>36</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>	10	10	<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>				<b>10,67</b>	<b>14,88</b>	<b>63,95</b>	<b>432</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>62,28</b>	<b>80,18</b>	<b>142,31</b>	<b>1 538</b>

Цена: 159-01

Мед.сестра

