

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 12.08.2024г.**

| Код блюда | Наименование блюда и продуктов  | Выход блюда   | Количество ( г ) |        | Химический состав (г) |              |              | Калории    |
|-----------|---|---------------|------------------|--------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
|           |   |               | брутто**         | нетто  | белки                 | жиры         | углеводы     |            |
|           | <b>Завтрак</b>  |               |                  |        |                       |              |              |            |
| *КАШ0171  | <b>Каша жидкая пшенная с маслом.</b><br>Молоко т.п.<br>Масло сливочное<br>Сахар<br>Крупа пшенная                                    | <b>180</b>    |                  |        | <b>32,9</b>           | <b>38,19</b> | <b>19,69</b> | <b>554</b> |
|           |   |               | 132,56           | 132,56 | 33,01                 | 42,15        |              |            |
|           |   |               | 2                | 2      | 0,01                  | 1,56         | 0,02         |            |
|           |   |               | 5                | 5      |                       |              | 4,99         |            |
|           |   |               | 25               | 25     | 2,88                  | 0,83         | 16,63        |            |
| *НАП0378  | <b>Чай с молоком</b><br>Молоко т.п.<br>Сахар<br>Чай высшего или 1-го сорта  | <b>180</b>    |                  |        | <b>23,52</b>          | <b>28,01</b> | <b>9,1</b>   | <b>383</b> |
|           |   |               | 103,65           | 103,65 | 25,81                 | 32,96        |              |            |
|           |   |               | 10               | 10     |                       |              | 9,98         |            |
|           |   |               | 0,6              | 0,6    | 0,12                  | 0,03         | 0,02         |            |
| *0000001  | <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b><br>Масло сливочное<br>Батон   | <b>26/6</b>   |                  |        | <b>0,04</b>           | <b>4,12</b>  | <b>0,05</b>  | <b>37</b>  |
|           |   |               | 6                | 6      | 0,04                  | 4,68         | 0,06         |            |
|           |   |               | 26,67            | 26,67  |                       |              |              |            |
|           | <b>Всего в Завтрак</b>  |               |                  |        | <b>56,46</b>          | <b>70,32</b> | <b>28,84</b> | <b>974</b> |
|           | <b>Второй завтрак</b>   |               |                  |        |                       |              |              |            |
| *НАП0386  | <b>Ряженка 2,5 %</b><br>Ряженка   | <b>92</b>     |                  |        | <b>2,68</b>           | <b>5,02</b>  | <b>3,55</b>  | <b>70</b>  |
|           |   |               | 95,38            | 92,52  | 2,78                  | 5,55         | 3,79         |            |
|           | <b>Всего в Второй завтрак</b>   |               |                  |        | <b>2,68</b>           | <b>5,02</b>  | <b>3,55</b>  | <b>70</b>  |
|           | <b>Обед</b>   |               |                  |        |                       |              |              |            |
| *САЛАТ63  | <b>Салат из моркови с р.м.</b><br>Масло растительное<br>Морковь<br>Сахар  | <b>33</b>     |                  |        | <b>0,52</b>           | <b>0,04</b>  | <b>5,84</b>  | <b>26</b>  |
|           |   |               | 3                | 3      |                       | 3            |              |            |
|           |   |               | 40               | 30     | 0,5                   | 0,04         | 2,76         |            |
|           |   |               | 2                | 2      |                       |              | 2            |            |
| *СУП0113  | <b>Суп с домашней лапшой на курином бульоне</b><br>Курица<br>Яйцо<br>Масло сливочное<br>Лук репчатый<br>Картофель<br>Мука пшеничная | <b>186/14</b> |                  |        | <b>1,97</b>           | <b>3,28</b>  | <b>9,38</b>  | <b>75</b>  |
|           |   |               | 30               | 21,6   | 3,93                  | 3,97         | 0,15         |            |
|           |   |               | 4                | 4      | 0,51                  | 0,46         | 0,03         |            |
|           |   |               | 1                | 1      | 0,01                  | 0,78         | 0,01         |            |
|           |   |               | 9,52             | 8      | 0,11                  |              | 0,73         |            |
|           |   |               | 26,67            | 20     | 0,4                   | 0,08         | 3,26         |            |
|           |   |               | 12,5             | 12,5   | 1,29                  | 0,14         | 8,61         |            |
| *ПТИ0299  | <b>Суфле из кур</b><br>Курица<br>Яйцо<br>Молоко ф.п.<br>Масло растительное<br>Масло сливочное<br>Лук репчатый                       | <b>173</b>    |                  |        | <b>17,15</b>          | <b>20,84</b> | <b>5,73</b>  | <b>279</b> |
|           |   |               | 65,14            | 46,9   | 8,54                  | 8,63         | 0,33         |            |
|           |   |               | 40               | 40     | 5,08                  | 4,6          | 0,28         |            |
|           |   |               | 100              | 100    | 2,8                   | 3,2          | 4,7          |            |
|           |   |               | 4                | 4      |                       | 4            |              |            |
|           |   |               | 2                | 2      | 0,01                  | 1,56         | 0,02         |            |
|           |   |               | 11,91            | 10     | 0,14                  |              | 0,91         |            |
| *КОМП342  | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты<br>Сахар   | <b>180</b>    |                  |        | <b>0,32</b>           | <b>1,89</b>  | <b>9,99</b>  | <b>58</b>  |
|           |   |               | 11               | 11     |                       |              |              |            |
|           |   |               | 9                | 9      |                       |              |              |            |
| *0000005  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный   | <b>20</b>     |                  |        | <b>1,48</b>           | <b>0,26</b>  | <b>6,22</b>  | <b>33</b>  |
|           |   |               | 20               | 20     | 2,32                  | 0,44         | 10,09        |            |
| *0000006  | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной   | <b>20</b>     |                  |        | <b>1,11</b>           | <b>0,18</b>  | <b>5,53</b>  | <b>28</b>  |
|           |   |               | 20               | 20     | 1,14                  | 0,21         | 5,88         |            |
| *1000000  | <b>Соль</b><br>Соль   | <b>6</b>      |                  |        |                       |              |              |            |
|           |   |               | 6                | 6      |                       |              |              |            |
|           | <b>Всего в Обед</b>   |               |                  |        | <b>22,55</b>          | <b>26,49</b> | <b>42,69</b> | <b>499</b> |

| "Уплотненный" полдник |                                      |              |        |      |              |               |               |              |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|--------|------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| *МУЧ0396              | <b>Блины со сметанным соусом.</b>    | <b>89/15</b> |        |      | <b>5,58</b>  | <b>9,04</b>   | <b>33,63</b>  | <b>238</b>   |
|                       | Яйцо                                 |              | 4      | 4    | 0,51         | 0,46          | 0,03          |              |
|                       | Молоко ф.п.                          |              | 55     | 55   | 1,54         | 1,76          | 2,59          |              |
|                       | Сметана                              |              | 7,62   | 7,62 | 0,21         | 1,52          | 0,24          |              |
|                       | Масло растительное                   |              | 4      | 4    |              | 4             |               |              |
|                       | Масло сливочное                      |              | 3      | 3    | 0,02         | 2,34          | 0,03          |              |
|                       | Сахар                                |              | 10     | 10   |              |               | 9,98          |              |
|                       | Мука пшеничная                       |              | 35     | 35   | 3,61         | 0,39          | 24,12         |              |
|                       | Дрожжи                               |              | 0,6    | 0,6  | 0,08         | 0,02          |               |              |
|                       |                                      |              |        |      | <b>4,75</b>  | <b>5,64</b>   | <b>37,08</b>  | <b>218</b>   |
| *0000072              | <b>Картофель запеченный</b>          | <b>170</b>   |        |      |              | 5             |               |              |
|                       | Масло растительное                   |              | 4      | 4    |              |               |               |              |
|                       | Картофель                            |              | 333,33 | 250  | 5            | 1             | 40,75         |              |
|                       |                                      |              |        |      |              |               | <b>9,08</b>   | <b>36</b>    |
| *НАП0375              | <b>Чай с сахаром</b>                 | <b>180</b>   |        |      |              |               | 7,98          |              |
|                       | Сахар                                |              | 8      | 8    |              |               | 0,02          |              |
|                       | Чай высшего или 1-го сорта           |              | 0,6    | 0,6  | 0,12         | 0,03          |               |              |
|                       |                                      |              |        |      | <b>0,8</b>   | <b>0,14</b>   | <b>3,37</b>   | <b>18</b>    |
| *0000005              | <b>Хлеб пшеничный</b>                | <b>10</b>    |        |      |              |               | 3,7           |              |
|                       | Хлеб пшеничный                       |              | 10     | 10   | 0,85         | 0,16          |               |              |
|                       |                                      |              |        |      | <b>11,13</b> | <b>14,82</b>  | <b>83,16</b>  | <b>510</b>   |
|                       | <b>Всего в "Уплотненный" полдник</b> |              |        |      | <b>92,82</b> | <b>116,65</b> | <b>158,24</b> | <b>2 053</b> |
|                       | <b>Всего за день</b>                 |              |        |      |              |               |               |              |

Цена: 151-05

Мед.сестра

