

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 20.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВОР223	<b>запеканка из творога со сметанным соусом.</b>	<b>99/11</b>			<b>15,71</b>	<b>10,63</b>	<b>14,77</b>	<b>218</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		76	72,2	12,06	6,5	1,44	
	Сметана		5,93	5,93	0,17	1,19	0,19	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
	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	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/5/9</b>			<b>1,58</b>	<b>4,9</b>	<b>0,05</b>	<b>51</b>
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>40,81</b>	<b>43,54</b>	<b>23,92</b>	<b>652</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>84</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		96,3	84,74	0,34	0,34	8,3	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0020	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>37</b>			<b>0,07</b>	<b>2,64</b>	<b>0,42</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы свежие		29,63	29,04				
*БРЦ0083	<b>Свекольник на м.к.б со сметаной</b>	<b>137/8/5</b>			<b>3,96</b>	<b>4,07</b>	<b>7,95</b>	<b>84</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,23	5,23	0,15	1,05	0,17	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Свекла		30	24	0,36	0,02	2,18	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0267	<b>Шницель из говядины.</b>	<b>73</b>			<b>9,79</b>	<b>9,08</b>	<b>4,06</b>	<b>137</b>
	Говядина на кости		85	62,9	11,7	10,06		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0309	<b>Вермишель отварная</b>	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>7,72</b>	<b>32</b>
	Лимон свежий		14,38	14,38	0,13	0,01	0,43	

	Сахар		8	8			7,98		
*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>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>	
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88		
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>							
	Соль		3	3					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>20,7</b>	<b>20,09</b>	<b>58,58</b>	<b>498</b>	
	<b>"Уплотненный" полдник</b>								
*МУЧ0440	<b>Плетенка с сахаром</b>	<b>60</b>			<b>4,96</b>	<b>5,39</b>	<b>35,06</b>	<b>209</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94		
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Сахар		10	10			9,98		
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56		
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01			
					<b>12,6</b>	<b>6,03</b>	<b>28,56</b>	<b>219</b>	
*БОБ0199	<b>гороховое пюре</b>	<b>150</b>				2			
	Масло растительное		3	3	0,03	3,12	0,04		
	Масло сливочное		2	2	13,23	1,29	31,35		
	Горох		48	48					
					<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>8,91</b>	<b>36</b>	
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b>	<b>180</b>			0,12	0,08	1,55		
	Вишня		15	15			7,98		
	Сахар		8	8					
					<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			0,85	0,16	3,7		
	Хлеб пшеничный		10	10					
					<b>18,42</b>	<b>11,6</b>	<b>75,9</b>	<b>482</b>	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>80,26</b>	<b>75,56</b>	<b>166,24</b>	<b>1 668</b>	
	<b>Всего за день</b>								

Цена: 166-19

Мед.сестра



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 20.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*ТВОР223	<b>Запеканка из творога со сметанным соусом</b>	<b>128/13</b>			<b>19,19</b>	<b>13,56</b>	<b>18,66</b>	<b>273</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		97,92	93,02	15,54	8,37	1,86	
	Сметана		5,93	5,93	0,17	1,19	0,19	
	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	
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>						
	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	<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>	<b>26/6/9</b>			<b>2,56</b>	<b>6,52</b>	<b>0,05</b>	<b>69</b>
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,08	26,08				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>45,27</b>	<b>48,09</b>	<b>27,81</b>	<b>725</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>84</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		96,3	84,74	0,34	0,34	8,3	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0020	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>37</b>			<b>0,07</b>	<b>2,64</b>	<b>0,42</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3			3	
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Огурцы свежие		29,63	29,04				
*БРЦ0083	<b>Свекольник на м/кб.со сметаной</b>	<b>181/14/5</b>			<b>5,79</b>	<b>5,85</b>	<b>11,84</b>	<b>123</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,23	5,23	0,15	1,05	0,17	
	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	
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
*ГАР0309	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*МЯС0267	<b>Шницель из говядины.</b>	<b>81</b>			<b>12,49</b>	<b>11,96</b>	<b>5,23</b>	<b>179</b>
	Говядина на кости		89,28	66,07	12,29	10,57		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		3	3			3	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>9,48</b>	<b>39</b>
	Лимон свежий		14,38	14,38	0,13	0,01	0,43	

	Сахар		10	10			9,98	
*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>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						
	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>25,21</b>	<b>24,62</b>	<b>65,51</b>	<b>585</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0415	<b>Плетенка с сахаром</b>	<b>70</b>			<b>5,44</b>	<b>7,88</b>	<b>38,21</b>	<b>245</b>
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	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	0,06	0,01		
*БОБО199	<b>гороховое пюре</b>	<b>170</b>			<b>16,2</b>	<b>5,49</b>	<b>37,16</b>	<b>263</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Горох		84	84	17,22	1,68	40,82	
*КОМП342	<b>Напиток из вишни</b>	<b>180</b>			<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>14,63</b>	<b>59</b>
	Вишня		9	9	0,09	0,05	1,11	
	Сахар		10	10			14,97	
*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>22,52</b>	<b>13,55</b>	<b>93,37</b>	<b>585</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>93,33</b>	<b>86,59</b>	<b>194,53</b>	<b>1 931</b>

Цена: 186-90

Мед.сестра

