

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 21.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0000021	Геркулесовая молочная каша	150			7,21	8,35	23,46	198
	Молоко ф.п.		100	100	4,9	5,6	8,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,75	1,55	12,53	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		0,71	0,71	0,17	0,12	0,27	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
Всего в Завтрак					12,03	17,49	38,52	359
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	91			2,49	2,67	3,54	48
	Кефир		96,35	91,53	2,56	2,93	3,75	
Всего в Второй завтрак					2,49	2,67	3,54	48
Обед								
*САЛ0045	Салат витаминный.	30			0,92	2,88	3,39	43
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,07	0,01	0,37	
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,9	0,05	2,35	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.	136/9/5			4,31	4,92	10,81	105
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,26	5,26	0,15	1,05	0,17	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		7,5	6	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Картофель		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Сүфле из мяса	158			19,99	19,97	4,79	279
	Говядина на кости		85	62,9	11,7	10,06		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				

Всего в Обед					28,13	30,1	40,73	546
	"Уплотненный"полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	33			2,48	3,66	7,57	73
	Печенье		33,33	33,33	2,5	3,93	7,87	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	105			18,42	9,41	5,31	180
	Горбуша потрашенная без головы		118,52	81,78	17,17	5,72		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		15	12	0,16	0,01	0,86	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	22			0,96	4,06	3,98	56
	Икра кабачковая		22,22	22,22	0,44	2	1,9	
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный"полдник				22,66	17,27	29,31	363
	Всего за день				65,31	67,53	112,1	1 316

Цена: 225-61

Мед.сестра



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

Сезон: летний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 21.08.2024г.**

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	
Завтрак								
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			6,42	7,15	20,51	172
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*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					11,24	16,29	35,57	333
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	91			2,49	2,67	3,54	48
	Кефир		96,35	91,53	2,56	2,93	3,75	
Всего в Второй завтрак					2,49	2,67	3,54	48
Обед								
*САЛ0045	Салат витаминный.	30			0,92	2,88	3,39	43
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		7,5	6	0,07	0,01	0,37	
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,9	0,05	2,35	
	Сахар		1	1			1	
*СУП0101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	182/13/5			6,27	6,06	15,85	143
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,26	5,26	0,15	1,05	0,17	
	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		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	171			19,01	18,36	5,3	262
	Говядина на кости		92	68,08	12,66	10,89		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				

	Всего в Обед				30,19	29,82	52,41	598
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	33			2,48	3,66	7,57	73
	Печенье		33,33	33,33	2,5	3,93	7,87	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	113			19,45	11,01	5,99	201
	Горбуша потрашенная без головы		118,52	81,78	17,17	5,72		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	22			0,96	4,06	3,98	56
	Икра кабачковая		22,22	22,22	0,44	2	1,9	
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный" полдник				23,69	18,87	29,99	384
	Всего за день				67,61	67,65	121,51	1 363

Цена: 227-48

Мед.сестра

