

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 22.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом.	105/12			15,74	11,44	12,99	218
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		85	80,75	13,49	7,27	1,62	
	Сметана		6,11	6,11	0,17	1,22	0,2	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		6	6			5,99	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	Молоко т.п.		100	100	24,9	31,8		
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/10			1,94	5,24	0,05	55
	Сыр		11	10,67	2,77	2,83		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				41,2	44,69	22,14	656
Второй завтрак								
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				0,27	0,26	6,33	29
Обед								
*САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33			0,52	0,04	5,84	26
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		40	30	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной	135/10/5			3,82	4,05	5,26	73
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,33	5,33	0,19	1,37	0,22	
	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	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	32/30			13,43	13,84	4,02	194
	Говядина на кости		85	62,9	11,7	10,06		
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		10,42	8,33	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	
*КАШ0171	Гречка отварная	100			0,02	2,22	0,03	20
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,52	0,03	
	Крупа гречневая		40	40				
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					7,26	29

	апельсин		14,67	14,67				7,98	
	Сахар		8	8				2,25	12
*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			1,07	0,18	5,35	27	
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82		
*1000000	Соль	3							
	Соль		3	3					
	Всего в Обед				19,39	20,42	30,01	381	
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60			3,84	5,9	21,99	156	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71		
	Масло растительное		4	4		3			
	Масло сливочное		1	1	0,02	2,34	0,03		
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46		
	Картофель		43,33	32,5	1	0,2	8,15		
	Сахар		1	1			1		
	Мука пшеничная		30	30	2,06	0,22	13,78		
	Дрожжи		0,3	0,3					
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150			6,66	5,89	25,26	181	
	Молоко ф.п.		100	100	4,76	5,44	7,99		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		5	5			4,99		
	Крупа пшеничная		10	10	2,88	0,33	15,7		
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,16	0,97	7,26	38	
	Шиповник		7	7	0,24	1,51			
	Сахар		8	8			7,98		
*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				11,46	12,9	57,88	393	
	Всего за день				72,32	78,27	116,36	1 459	

Цена: 177-88

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 22.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом	134/15			18,42	13,43	18,52	269
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		105,53	100,26	16,74	9,02	2,01	
	Сметана		6,11	6,11	0,17	1,22	0,2	
	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	Чай с молоком	180			3,61	3,78	12,97	100
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	24/6/9			2,41	6,38	0,05	67
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,05	24,05				
	Всего в Завтрак				24,44	23,59	31,54	436
	Второй завтрак							
*0000090	Яблоко	88			0,27	0,26	6,33	29
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	Всего в Второй завтрак				0,27	0,26	6,33	29
	Обед							
*САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33			0,52	0,04	5,84	26
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		40	30	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м.к.б. со сметаной	182/13/5			5,77	5,81	8,5	109
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,33	5,33	0,15	1,07	0,17	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		11,91	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,81	0,05	2,12	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	35/30			12,28	13,7	4,84	192
	Говядина на кости		98,96	73,23	13,62	11,72		
	Масло растительное		5	5		5		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
*КАША302	греча отварная	130			5,94	3,51	28,28	168
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа гречневая		50	50	6,3	1,65	31,05	
*НАП0388	Напиток апельсиновый	180					8,17	33

	апельсин		14,67	14,67					
	Сахар		9	9				8,98	
*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			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				29,12	23,85	77,48	641	
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧ0434	Пирожок с картофелем.	70			5,31	7,23	30,24	207	
	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		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76		
	Картофель		52	39	0,78	0,16	6,36		
	Сахар		1	1			1		
	Мука пшеничная		35	35	3,61	0,39	24,12		
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02			
*КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180			6,69	5,92	25,31	181	
	Молоко ф.п.		130	130	4,23	4,84	7,1		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Сахар		5	5			4,99		
	Крупа пшеничная		25	25	2,88	0,33	15,7		
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180			0,41	2,46	13,62	78	
	Шиповник		8	8	0,44	2,8			
	Сахар		10	10			14,97		
*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				13,21	15,75	72,54	484	
	Всего за день				67,04	63,45	187,89	1 590	

Цена: 190-63

Мед.сестра

