

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

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

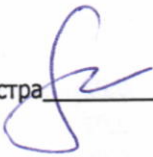
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 03.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*СУП0120	Молочная вермишель.	150			6,96	8,47	27,72	215
	Молоко ф.п.		120	120	4,38	5	7,35	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		20	20	2,6	0,28	17,43	
*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				11,78	17,61	42,78	376
	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							
*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	
*БРЦ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	136/9/5			3,85	4	5,73	74
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,58	5,58	0,16	1,12	0,18	
	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		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		22,5	18	0,32	0,02	0,85	
	Картофель		16	12	0,24	0,05	1,96	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	160			15,32	17,16	34,65	354
	Говядина на кости		74,05	54,8	10,19	8,77		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	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	
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	7,66	31
	Лимон свежий		13,02	13,02	0,12	0,01	0,39	
	Сахар		8	8			7,98	
*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	

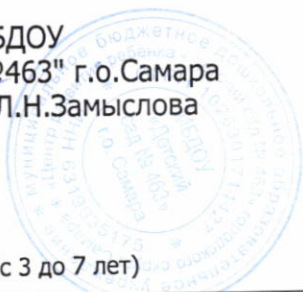
*1000000	Соль Соль	3	3	3				
	Всего в Обед				21,81	24,32	59,03	541
	"Уплотненный"полдник							
*0000001	Батон с повидлом Повидло Батон	24/20	20,43 24	20,43 24	0,08 0,08		11,56 13,34	47
*ОМЛ0212	Рыба по-польски Горбуша потрашенная без головы Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	120	105,41 20 50 2 2	72,73 20 50 2 2	20,11 15,27 2,54 1,4 0,01	11,68 5,09 2,3 1,6 1,56	2,28 0,14 2,35 0,02	195
*НАП0388	Напиток из плодов шиповника Шиповник Сахар	180	10 10	10 10	0,41 0,44	2,46 2,8	13,62 14,97	78
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				21,4	14,28	30,83	338
	Всего за день				55,26	56,47	138,97	1 284

Цена: 194-05

Мед.сестра



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



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 03.09.2024г.**

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							
*СУП0120	Молочная вермишель.	180			6,96	8,47	27,72	215
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*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	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,5	24,5				
	Всего в Завтрак				11,78	17,61	42,78	376
	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							
*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	
*БРЦ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	182/13/5			5,62	5,76	8,47	108
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,58	5,58	0,16	1,12	0,18	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12,5	10	0,14		0,91	
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	Плов из отварной говядины	180			15,99	17,93	41,16	390
	Говядина на кости		74,05	54,8	10,19	8,77		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,12	0,01	9,48	39
	Лимон свежий		13,02	13,02	0,12	0,01	0,39	
	Сахар		10	10			9,98	
*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			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	

*1000000	Соль Соль	6		6	6				
	Всего в Обед					25,24	27,02	74,25	641
	"Уплотненный" полдник								
*0000001	Батон с повидлом Повидло Батон	24/20		20,43 24,65	20,43 24,65	0,08 0,08		11,56 13,34	47
*ОМЛО212	Рыба по-польски Горбуша потрашенная без головы Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	129		105,41 20 60 2 2	72,73 20 60 2 2	20,37 15,27 2,54 1,68 0,01	11,96 5,09 2,3 1,92 1,56	2,71 0,14 2,82 0,02	200
*НАПО388	Напиток из плодов шиповника Шиповник Сахар	180		10 10	10 10	0,41 0,44	2,46 2,8	13,62	78
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10		10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	14,97 3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник					21,66	14,56	31,26	343
	Всего за день					58,95	59,45	154,62	1 389

Цена: 211-68

Мед.сестра

