

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 04.09.2024г.**

Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

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>103/10</b>			<b>16,84</b>	<b>11,19</b>	<b>14,9</b>	<b>228</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		82	77,9	13,01	7,01	1,56	
	Сметана		4,1	4,1	0,11	0,82	0,13	
	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>2,47</b>	<b>5,76</b>	<b>0,05</b>	<b>62</b>
	Сыр		10,26	9,95	2,59	2,64		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>42,83</b>	<b>44,96</b>	<b>24,05</b>	<b>673</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>95</b>			<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	Кефир		100,15	95,15	2,66	3,04	3,9	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0050	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	<b>33</b>			<b>0,88</b>	<b>3,57</b>	<b>5</b>	<b>56</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,51	0,4	0,03		0,02	
*ЩИ00088	<b>ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>135/10/5</b>			<b>3,75</b>	<b>3,63</b>	<b>5,2</b>	<b>68</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,33	5,33	0,15	1,07	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	
	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	
*МЯС0259	<b>Жаркое по-домашнему из говядины</b>	<b>160</b>			<b>14,18</b>	<b>13,82</b>	<b>19,89</b>	<b>261</b>
	Говядина на кости		68,72	50,85	9,46	8,14		
	Масло растительное		3	3		3		
	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		170,67	128	2,56	0,51	20,86	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	

*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>				<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>				<b>1,11</b> 1,14	<b>0,18</b> 0,21	<b>5,53</b> 5,88	<b>28</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>							
	<b>Всего в Обед</b>					<b>21,4</b>	<b>21,46</b>	<b>53,64</b>	<b>493</b>
	"Уплотненный" полдник								
*0000049	<b>Сухарики сливочные</b> Масло сливочное Сахар Батон	<b>25</b>				<b>0,03</b> 0,03	<b>2,75</b> 3,12	<b>4,58</b> 0,04 4,99	<b>43</b>
*КАШ0175	<b>Каша молочная "Дружба".</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	<b>150</b>				<b>6,21</b> 4,74 0,02 0,7 1,15	<b>7,21</b> 5,42 2,34 0,1 0,33	<b>24,35</b> 7,95 0,03 4,99 7,14 6,65	<b>187</b>
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня Сахар	<b>180</b>				<b>0,06</b> 0,12	<b>0,04</b> 0,08	<b>8,91</b> 1,55 7,98	<b>36</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>				<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>					<b>7,1</b>	<b>10,14</b>	<b>41,21</b>	<b>284</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>75,88</b>	<b>81,43</b>	<b>125,34</b>	<b>1 538</b>

Цена: 167-26

Мед.сестра





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



Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 04.09.2024г.**

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>147/12</b>			<b>17,31</b>	<b>12,18</b>	<b>18,38</b>	<b>252</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		109,83	104,34	17,42	9,39	2,09	
	Сметана		4,1	4,1	0,11	0,82	0,13	
	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	
*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 с сыром</b>	<b>25/6/9</b>			<b>2,29</b>	<b>6,27</b>	<b>0,05</b>	<b>66</b>
	Сыр		10,26	9,95	2,59	2,64		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,22	25,22				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>43,12</b>	<b>46,46</b>	<b>27,53</b>	<b>701</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	<b>95</b>			<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
	Кефир		100,15	95,15	2,66	3,04	3,9	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>4,55</b>	<b>4,87</b>	<b>6,44</b>	<b>88</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0050	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	<b>33</b>			<b>0,88</b>	<b>3,57</b>	<b>5</b>	<b>56</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,51	0,4	0,03		0,02	
*ЩИ00088	<b>Щи из св.капусты на м.к.б. со сметаной</b>	<b>182/13/5</b>			<b>5,72</b>	<b>5,41</b>	<b>8,44</b>	<b>105</b>
	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	
*МЯС0259	<b>Жаркое по-домашнему из говядины</b>	<b>180</b>			<b>14,41</b>	<b>14,73</b>	<b>21,53</b>	<b>276</b>
	Говядина на кости		68,72	50,85	9,46	8,14		
	Масло растительное		4	4		4		
	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		180	135	2,7	0,54	22,01	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,99</b>	<b>58</b>
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	

*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>				<b>1,48</b> 2,32	<b>0,26</b> 0,44	<b>6,22</b> 10,09	<b>33</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>21</b>				<b>0,39</b> 1,39	<b>0,07</b> 0,25	<b>1,94</b> 7,16	<b>10</b>
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>							
	<b>Всего в Обед</b>					<b>23,2</b>	<b>25,93</b>	<b>53,12</b>	<b>538</b>
	"Уплотненный"полдник								
*0000049	<b>Сухарики сливочные</b> Масло сливочное Сахар Батон	<b>32</b>				<b>0,03</b> 0,04	<b>2,75</b> 3,9	<b>9,12</b> 0,05 9,98	<b>61</b>
*КАШ0175	<b>Каша молочная "Дружба".</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшенная	<b>180</b>				<b>42,01</b> 42,44 0,02 1,4 0,83	<b>50,14</b> 54,2 2,34 0,2 0,24	<b>21,95</b> 0,03 4,99 14,28 4,82	<b>707</b>
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b> Сахар Чай высшего или 1-го сорта	<b>180</b>						<b>9,08</b> 7,98 0,02	<b>36</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>				<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>					<b>42,84</b>	<b>53,03</b>	<b>43,52</b>	<b>822</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>113,71</b>	<b>130,29</b>	<b>130,61</b>	<b>2 149</b>

Цена: 178-70

Мед.сестра