

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 05.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>180</b>			<b>6,45</b>	<b>6,36</b>	<b>24,2</b>	<b>180</b>
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/6</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,24	24,24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,27</b>	<b>15,5</b>	<b>39,26</b>	<b>341</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>87</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		99,01	87,13	0,35	0,35	8,54	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b>	<b>33</b>			<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>5,84</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		40	30	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>182/13/5</b>			<b>5,69</b>	<b>5,47</b>	<b>11,17</b>	<b>117</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,19	5,19	0,15	1,04	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		53,33	40	0,8	0,16	6,52	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		25,97	14,29	0,11	0,01	0,23	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>82</b>			<b>12,63</b>	<b>11,19</b>	<b>5,23</b>	<b>172</b>
	Говядина на кости		91,19	67,48	12,55	10,8		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*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	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		12,12	12,12				
	Сахар		9	9			8,98	
*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	

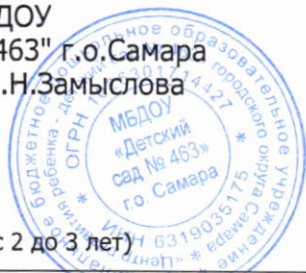
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>
			20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>						
			6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>27,6</b>	<b>21,21</b>	<b>79,05</b>	<b>618</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0415	<b>Плетенка с сахаром</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>70</b>			<b>5,44</b>	<b>7,88</b>	<b>38,21</b>	<b>245</b>
			4	4	0,51	0,46	0,03	
			20	20	0,56	0,64	0,94	
			5	5		5		
			3	3	0,02	2,34	0,03	
			10	10			9,98	
			45	45	4,64	0,5	31,01	
			0,6	0,6	0,06	0,01		
*РЫБА283	<b>Суфле из рыбы</b> Минтай Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый	<b>188</b>			<b>4,09</b>	<b>8,41</b>	<b>3,39</b>	<b>106</b>
			118,81	71,29				
			40	40	2,54	2,3	0,14	
			100	100	1,68	1,92	2,82	
			3	3		3		
			2	2	0,02	2,34	0,03	
			11,91	10	0,11		0,73	
*КОМП342	<b>Напиток из вишни</b> Вишня Сахар	<b>180</b>			<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>14,63</b>	<b>59</b>
			9	9	0,09	0,05	1,11	
			10	10			14,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>10,41</b>	<b>16,47</b>	<b>59,6</b>	<b>428</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>49,61</b>	<b>53,51</b>	<b>185,75</b>	<b>1 423</b>

Цена: 165-22

Мед.сестра



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 05.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>150</b>			<b>41,85</b>	<b>49,93</b>	<b>16,89</b>	<b>684</b>
	Молоко ф.п.		100	100	42,44	54,2		
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		10	10	2,06	0,2	13,54	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>46,67</b>	<b>59,07</b>	<b>31,95</b>	<b>845</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>87</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		99,01	87,13	0,35	0,35	8,54	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b>	<b>33</b>			<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>5,84</b>	<b>26</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		40	30	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		2	2			2	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>136/9/5</b>			<b>4,03</b>	<b>3,7</b>	<b>8,58</b>	<b>84</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,19	5,19	0,15	1,04	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	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Огурцы соленые		25,97	14,29	0,11	0,01	0,23	
	Крупа перловая		4	4	0,37	0,04	2,66	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>78</b>			<b>9,79</b>	<b>9,08</b>	<b>4,06</b>	<b>137</b>
	Говядина на кости		91,19	67,48	11,68	10,05		
	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 апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>7,26</b>	<b>29</b>
	апельсин		12,12	12,12				
	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> 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>21,08</b>	<b>17,1</b>	<b>64,17</b>	<b>495</b>
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧ0440	<b>Плетенка с сахаром</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>60</b>			<b>4,96</b> 0,51 0,56 3 0,01 4,12 0,04	<b>5,39</b> 0,46 0,64 3 1,56 0,44 0,01	<b>35,06</b> 0,03 0,94 0,02 9,98 27,56	<b>209</b>
*РЫБА283	<b>Суфле из рыбы</b> Минтай Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый	<b>178</b>			<b>16,22</b> 11,33 5,08 2,52 0,01 0,1	<b>11,07</b> 0,64 4,6 2,88 1,56 0,64	<b>4,7</b> 0,28 4,23 0,02	<b>183</b>
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня Сахар	<b>180</b>			<b>0,06</b> 0,12 8	<b>0,04</b> 0,08 7,98	<b>8,91</b> 1,55	<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>22,04</b>	<b>16,64</b>	<b>52,04</b>	<b>446</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>90,12</b>	<b>93,14</b>	<b>156</b>	<b>1 822</b>

Цена: 172-32

Мед.сестра

