

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

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



Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

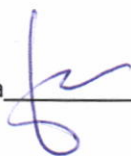
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 06.09.2024г.**

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.	102/10			16,37	11,76	13,06	224
	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		4,44	4,44	0,12	0,89	0,14	
	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			2,74	2,84	11,56	83
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	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	24/5/9			2,47	5,76	0,05	62
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				21,58	20,36	24,67	369
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	93			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		98,17	93,26	2,8	5,6	3,82	
	Всего в Второй завтрак				2,68	5,02	3,55	70
	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	
*СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	141/9			4	2,97	10,67	85
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	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		54,67	41	0,82	0,16	6,68	
	Чеснок		0,96	0,75	0,05		0,04	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	Кнели куриные	54			12,19	11,7	4,8	173
	Курица		52	37,44	6,81	6,89	0,26	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0310	картофельное пюре	100			2,33	4,33	14,85	108
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Картофель		117,94	88,45	1,88	0,38	15,33	

*КОМП342	Компот из сухофруктов	180						11,8	47
	Сухофрукты		15	15					
	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	3							
	Соль		3	3					
	Всего в Обед				22,03	22,32	57,26	517	
	"Уплотненный" полдник								
*ВЫП0415	Кух	60			5,2	6,34	35,5	220	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		25	25	0,84	0,96	1,41		
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		8	8			9,98		
	Мука пшеничная		35	35	4,12	0,44	27,56		
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01			
*ОВОЩ143	Овощи тушеные	150			3	5,13	14,66	117	
	Масло растительное		3	3		2,5			
	Масло сливочное		5,13	5,13	0,03	2,6	0,03		
	Морковь		8,75	7	0,08	0,01	0,48		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,63		
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,56	0,08	4,08		
	Картофель		86,67	65	1,3	0,26	10,59		
	Томатное пюре		2,75	2,75	0,09		0,29		
*НАП0345	Напиток из смородины	180			0,09		14,76	59	
	Смородина		15	15	0,12		1,44		
	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				9,09	11,61	68,29	414	
	Всего за день				55,38	59,31	153,77	1 370	

Цена: 177-13

Мед.сестра



*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9				
*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	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				24,65	24,92	62,72	573
	"Уплотненный" полдник							
*ВЫП0415	Кух	70			5,72	7,29	38,64	243
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Масло растительное		4	4				
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		45	45	4,64	0,5	31,01	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,02		
*ОВОЩ143	Овощи тушеные	170			3,6	6,15	17,59	140
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76	
	Капуста белокочанная свежая		102	81,6	1,87	0,1	4,89	
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
*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				10,12	13,58	68,68	437
	Всего за день				61,93	66,84	165,22	1 509

Цена: 188-00

Мед.сестра

