

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

"Детский сад №463" г.о.Самара

Л.Н.Замыслова



Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

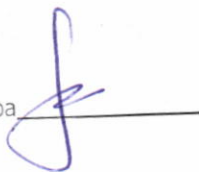
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 09.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза	10			0,98	0,17	4,8	25
	Кукуруза сахарная консервированная		16,74	10,88	0,24	0,04	1,22	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Молоко т.п.		100	100	32,37	41,34		
	Сахар		6	6			7,98	
	Какао		0,71	0,71	0,29	0,21	0,45	
*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				26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	94			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		99,49	94,51	2,85	5,71	3,9	
	Всего в Второй завтрак				2,68	5,02	3,55	70
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	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	136/14			2,44	2,03	13,73	83
	Курица		20	14,4	2,62	2,65	0,1	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		8,75	7	0,09	0,01	0,5	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Картофель		57,33	43	0,86	0,17	7,01	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	48			14,32	16,28	4,7	223
	Курица		52	37,44	6,81	6,89	0,26	
	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		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ОВЦ0139	Капуста белокочанная тушеная	110			2,92	4,17	8,65	84
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,08	0,01	0,43	
	Лук репчатый		11,91	10	0,07		0,46	
	Капуста белокочанная свежая		129,79	103,83	2,63	0,15	6,86	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	

*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*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			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	Соль	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				23,07	24,85	54,48	534
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	Рогалик с курагой	60			4,41	6,51	38,52	230
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		15	15	0,42	0,48	0,71	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Курага		20	20	0,6		10,9	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	20,67	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*КАША174	Каша ячневая молочная	150			3,99	7,66	11	129
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	ячневая крупа		10	10				
*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				9,29	14,31	67,65	436
	Всего за день				61,96	79,79	145,71	1 548

Цена: 155-98

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 09.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ОМЛО210	ОМЛЕТ натуральный.	100			21,19	26,38	0,29	323
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко т.п.		70	70	17,43	22,26		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
*0000030	Сладкая кукуруза	10			0,98	0,17	4,8	25
	Кукуруза сахарная консервированная		16,74	10,88	0,24	0,04	1,22	
*НАПО382	Какао с молоком	180			4,71	4,94	14,89	123
	Молоко т.п.		130	130	4,72	5,4	7,93	
	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		24,63	24,63				
Всего в Завтрак					26,92	35,61	20,03	508
Второй завтрак								
*НАПО386	Ряженка 2,5 %	94			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		99,49	94,51	2,85	5,71	3,9	
Всего в Второй завтрак					2,68	5,02	3,55	70
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	
*0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	185/15			6,9	5,1	17,51	143
	Курица		30	21,6	3,93	3,97	0,15	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,78	0,01	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Картофель		70,67	53	1,06	0,21	8,64	
	Мука пшеничная		12	12	1,24	0,13	8,27	
*ПТИЦ294	Биточки куриные	54			9,64	11,67	5,53	166
	Курица		58,15	41,87	13,73	13,88	0,53	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		4		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная	130			2,85	3,27	8,85	76
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		137,5	110	1,98	0,11	5,17	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	

*КОМП342	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180	11 9	11 9	0,32	1,89	9,99	58
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	Всего в Обед				22,82	22,41	59,47	530
	"Уплотненный"полдник							
*МУЧН415	Кольцо с сахаром Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	70	4 20 5 3 8 45 0,6	4 20 5 3 8 45 0,6	5,91 0,51 4,98 5 0,04 5,15 0,08	9,14 0,46 6,36 5 3,9 0,55 0,02	40,53 0,03 9,98 34,45	268
*КАША174	Каша ячневая молочная Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар ячневая крупа	180	130 4 8 25	130 4 8 25	3,96 4,2 0,01	5,6 4,8 1,56	10,97 7,05 0,02 4,99	110
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180	8 0,6	8 0,6	9,08 0,12	36 0,03	7,98 0,02	
*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				10,67	14,88	63,95	432
	Всего за день				63,09	77,92	147	1 540

Цена: 159-01

Мед.сестра

