

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №463» г.о.Самара

Л.Н.Замыслова



Сезон: осенний

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

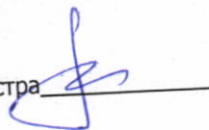
**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 10.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	103/11			15,23	10,24	14,69	212
	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		5,58	5,58	0,16	1,12	0,18	
	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	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	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					41,22	44,01	23,84	657
Второй завтрак								
*0000090	Яблоко	90			0,33	0,33	7,84	36
	Яблоки		102,33	90,05	0,36	0,36	8,82	
Всего в Второй завтрак					0,33	0,33	7,84	36
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	
*БРЦ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	138/8/4			3,92	3,83	7,92	82
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		4,9	4,9	0,14	0,98	0,16	
	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		30	24	0,36	0,02	2,18	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0267	Шницель из говядины.	75			12,38	11,16	4,06	166
	Говядина на кости		87,67	64,88	12,07	10,38		
	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	Вермишель отварная	100			4,15	3,84	26,68	158
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,11	0,01	7,62	31

	Лимон свежий		15,1	15,1	0,14	0,02	0,45	
	Сахар		8	8			7,98	
*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				24,07	22,16	61,42	541
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	Плетенка с сахаром	60			4,96	5,39	35,06	209
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		10	10			9,98	
	Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01		
*БОБ0199	гороховое пюре	150			12,6	6,03	28,56	219
	Масло растительное		3	3		2		
	Масло сливочное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Горох		48	48	13,23	1,29	31,35	
*КОМП342	Напиток из вишни.	180			0,06	0,04	8,91	36
	Вишня		15	15	0,12	0,08	1,55	
	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				18,42	11,6	75,9	482
	Всего за день				84,04	78,1	169	1 716

Цена: 166-19

Мед.сестра



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



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 10.09.2024г.**

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								
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	147/13			19,84	13,32	18,66	274
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		109,54	104,06	17,38	9,37	2,08	
	Сметана		5,58	5,58	0,16	1,12	0,18	
	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	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	Бутерброд с маслом с сыром	24/6/11			2,41	6,38	0,05	67
	Сыр		11,54	11,18	2,59	2,64		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,46	24,46				
	Всего в Завтрак				45,77	47,71	27,81	724
Второй завтрак								
*0000090	Яблоко	90			0,33	0,33	7,84	36
	Яблоки		102,33	90,05	0,36	0,36	8,82	
	Всего в Второй завтрак				0,33	0,33	7,84	36
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	
*БРЩ0083	Свекольник на м/кб.со сметаной	182/14/4			5,76	5,63	11,8	121
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		4,9	4,9	0,14	0,98	0,16	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Картофель		66,67	50	1	0,2	8,15	
	Томатное пюре		5	5	0,18		0,59	
*МЯС0267	Шницель из говядины.	80			13,21	12,53	5,23	187
	Говядина на кости		87,67	64,88	12,07	10,38		
	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	вермишель отварная	130			4,15	3,72	26,79	157
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*НАП0388	Напиток лимонный	180			0,11	0,01	9,44	38

	Лимон свежий		15,1	15,1	0,14	0,02	0,45	
	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	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				26,74	25,21	68,4	607
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70			5,44	7,88	38,21	245
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло растительное		5	5		5		
	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	0,06	0,01		
*БОБ0199	гороховое пюре	170			16,2	5,49	37,16	263
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Горох		84	84	17,22	1,68	40,82	
*КОМП342	Напиток из вишни	180			0,08	0,04	14,63	59
	Вишня		9	9	0,09	0,05	1,11	
	Сахар		10	10			14,97	
*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				22,52	13,55	93,37	585
	Всего за день				95,36	86,8	197,42	1 952

Цена: 186-90

Мед.сестра

