

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



Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 11.09.2024г.**

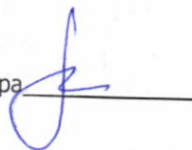
Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>150</b>			<b>7,21</b>	<b>8,35</b>	<b>23,46</b>	<b>198</b>
	Молоко ф.п.		100	100	4,9	5,6	8,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,75	1,55	12,53	
*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>12,03</b>	<b>17,49</b>	<b>38,52</b>	<b>359</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>97</b>			<b>2,5</b>	<b>2,67</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
	Кефир		102,3	97,19	2,72	3,11	3,98	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>2,5</b>	<b>2,67</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ55	<b>Салат винегрет</b>	<b>64</b>			<b>1,22</b>	<b>2,9</b>	<b>4,28</b>	<b>48</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		37,5	24,38	0,44		0,54	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		14	9,1	0,28	0,02	0,59	
*СУП0101	<b>Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.</b>	<b>136/9/5</b>			<b>4,28</b>	<b>4,7</b>	<b>10,77</b>	<b>102</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,24	5,24	0,15	1,05	0,17	
	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		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	<b>Суфле из мяса</b>	<b>160</b>			<b>18,25</b>	<b>18,57</b>	<b>4,79</b>	<b>259</b>
	Говядина на кости		91,4	67,64	12,58	10,82		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*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>	<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>	<b>20</b>			<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>

	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
	Соль		3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>26,66</b>	<b>28,5</b>	<b>41,58</b>	<b>528</b>
	"Уплотненный"полдник							
*КОНДИТЕ	<b>печенье</b>	<b>32</b>			<b>2,17</b>	<b>3,19</b>	<b>6,61</b>	<b>64</b>
	Печенье		32,5	32,5	2,44	3,84	7,67	
*РЫБА234	<b>Котлеты из рыбы любительские.</b>	<b>97</b>			<b>18,83</b>	<b>9,28</b>	<b>5,29</b>	<b>180</b>
	Горбуша потрашенная без головы		120	82,8	17,39	5,8		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		15	12	0,16	0,01	0,86	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	<b>кабачковая икра</b>	<b>22</b>			<b>0,96</b>	<b>4,06</b>	<b>3,98</b>	<b>56</b>
	Икра кабачковая		22,5	22,5	0,45	2,03	1,92	
*НАП0345	<b>Напиток из смородины</b>	<b>180</b>			<b>0,09</b>		<b>14,76</b>	<b>59</b>
	Смородина		15	15	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>				<b>22,85</b>	<b>16,67</b>	<b>34,01</b>	<b>377</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>64,04</b>	<b>65,33</b>	<b>117,65</b>	<b>1 312</b>

Цена: 225-61

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 11.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>180</b>			<b>6,42</b>	<b>7,15</b>	<b>20,51</b>	<b>172</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*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		24,6	24,6				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,24</b>	<b>16,29</b>	<b>35,57</b>	<b>333</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>97</b>			<b>2,5</b>	<b>2,67</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
	Кефир		102,3	97,19	2,72	3,11	3,98	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,5</b>	<b>2,67</b>	<b>3,54</b>	<b>48</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ55	<b>Салат винегрет</b>	<b>64</b>			<b>1,22</b>	<b>2,9</b>	<b>4,28</b>	<b>48</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		37,5	24,38	0,44		0,54	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		14	9,1	0,28	0,02	0,59	
*СУП0101	<b>Суп полевой со сметаной на м.к.б.</b>	<b>182/13/5</b>			<b>6,24</b>	<b>5,84</b>	<b>15,82</b>	<b>141</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,24	5,24	0,15	1,05	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		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	<b>Суфле из мяса</b>	<b>171</b>			<b>19,44</b>	<b>19,58</b>	<b>5,3</b>	<b>275</b>
	Говядина на кости		91,4	67,64	12,58	10,82		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
*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>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>12</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>

	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						
	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>30,89</b>	<b>30,84</b>	<b>53,27</b>	<b>614</b>
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	<b>печенье</b>	<b>32</b>			<b>2,17</b>	<b>3,19</b>	<b>6,61</b>	<b>64</b>
	Печенье		32,5	32,5	2,44	3,84	7,67	
*РЫБА234	<b>Котлеты из рыбы любительские.</b>	<b>117</b>			<b>18,08</b>	<b>10,58</b>	<b>5,99</b>	<b>191</b>
	Горбуша потрашенная без головы		125,41	86,53	18,17	6,06		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	<b>кабачковая икра</b>	<b>22</b>			<b>0,96</b>	<b>4,06</b>	<b>3,98</b>	<b>56</b>
	Икра кабачковая		22,5	22,5	0,45	2,03	1,92	
*НАП0375	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>22,01</b>	<b>17,97</b>	<b>29,03</b>	<b>365</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>66,64</b>	<b>67,77</b>	<b>121,41</b>	<b>1 360</b>

Цена: 227-48

Мед.сестра

