

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 17.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>150</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		120	120	4,38	5	7,35	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		20	20	2,6	0,28	17,43	
*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>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</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	
*БРЩ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>	<b>136/9/5</b>			<b>3,83</b>	<b>3,78</b>	<b>5,7</b>	<b>72</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,24	5,24	0,15	1,05	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	
	Свекла		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		22,5	18	0,32	0,02	0,85	
	Картофель		16	12	0,24	0,05	1,96	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯСО244	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>160</b>			<b>15,5</b>	<b>17,3</b>	<b>34,65</b>	<b>356</b>
	Говядина на кости		89,65	66,34	12,34	10,61		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>7,68</b>	<b>31</b>
	Лимон свежий		15,28	15,28	0,14	0,02	0,46	
	Сахар		8	8			7,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>1:</b>
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>2:</b>
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>3</b>						

	Соль		3	3					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>21,58</b>	<b>21,41</b>	<b>61,47</b>	<b>524</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*0000001	<b>Батон с повидлом</b>	<b>24/18</b>			<b>0,08</b>		<b>12,48</b>	<b>50</b>	
	Повидло		18,9	18,9	0,08		12,34		
	Батон		24	24					
*РЫБА283	<b>Суфле из рыбы</b>	<b>181</b>			<b>17,9</b>	<b>11,16</b>	<b>4,7</b>	<b>191</b>	
	Минтай		125	75	11,93	0,68			
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28		
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23		
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64		
*НАПО388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>	
	Шиповник		10	10	0,44	2,8			
	Сахар		10	10			14,97		
*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>19,19</b>	<b>13,76</b>	<b>34,17</b>	<b>337</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>52,82</b>	<b>53,04</b>	<b>144,75</b>	<b>1 266</b>	

Цена: 194-65

Мед.сестра





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

Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 17.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>180</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*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		24,5	24,5				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>88</b>			<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</b>
	Яблоки		100	88	0,35	0,35	8,62	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,33</b>	<b>29</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	
*БРЦ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>	<b>182/13/5</b>			<b>5,59</b>	<b>5,54</b>	<b>8,44</b>	<b>106</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		12,5	10	0,14		0,91	
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>180</b>			<b>16,17</b>	<b>18,08</b>	<b>41,16</b>	<b>392</b>
	Говядина на кости		89,65	66,34	12,34	10,61		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>9,5</b>	<b>39</b>
	Лимон свежий		15,28	15,28	0,14	0,02	0,46	
	Сахар		10	10			9,98	
*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>	<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>6</b>						

	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>25</b>	<b>24,12</b>	<b>76,69</b>	<b>624</b>
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	<b>Батон с повидлом</b>	<b>24/18</b>			<b>0,08</b>		<b>12,48</b>	<b>50</b>
	Повидло		18,9	18,9	0,08		12,34	
	Батон		24,53	24,53				
*РЫБА283	<b>Суфле из рыбы</b>	<b>192</b>			<b>4,09</b>	<b>8,41</b>	<b>3,39</b>	<b>106</b>
	Минтай		125	75	11,93	0,68		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>
	Шиповник		10	10	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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>5,38</b>	<b>11,01</b>	<b>32,86</b>	<b>252</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>42,43</b>	<b>53</b>	<b>158,66</b>	<b>1 281</b>

Цена: 211-68

Мед.сестра

