

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 18.09.2024г.**

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	136/14			19,85	13,57	18,69	276
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		108,79	103,35	17,26	9,3	2,07	
	Сметана		6	6	0,17	1,2	0,19	
	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	24/6/9			2,41	6,38	0,05	67
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,53	24,53				
	Всего в Завтрак				45,78	47,96	27,84	726
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	106			2,55	2,73	3,61	49
	Кефир		111,6	106,02	2,97	3,39	4,35	
	Всего в Второй завтрак				2,55	2,73	3,61	49
Обед								
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,45	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,5	0,39	0,03		0,02	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м.к.б. со сметаной	182/13/5			5,73	5,56	8,45	107
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,26	5,26	0,15	1,05	0,17	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		11,91	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,81	0,05	2,12	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯСО259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			11,69	12,54	21,53	246
	Говядина на кости		91,3	67,56	12,57	10,81		
	Масло растительное		4	4		4		
	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		180	135	2,7	0,54	22,01	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	21			0,39	0,07	1,94	10
			21	21	1,39	0,25	7,16	
*1000000	Соль Соль	6						
			6	6				
	Всего в Обед				20,06	22,99	50,63	490
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	34			0,07	6,86	9,17	99
			4	4	0,03	3,12	0,04	
			8	8			7,98	
			24,93	24,93				
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба". Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	180			42,01	50,14	21,95	707
			130	130	42,44	54,2		
			3	3	0,02	2,34	0,03	
			5	5			4,99	
			15	15	1,4	0,2	14,28	
			15	15	0,83	0,24	4,82	
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180					9,08	36
			8	8			7,98	
			0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в "Уплотненный" полдник				42,88	57,14	43,57	860
	Всего за день				111,27	130,82	125,65	2 125

Цена: 178-70

Мед.сестра



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

«Детский сад № 463»
г.о. Самара

Сезон: осенний

Категория: * Ясли (с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 18.09.2024г.**

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.	104/12			15,28	10,51	14,73	215
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		83	78,85	13,17	7,1	1,58	
	Сметана		6	6	0,17	1,2	0,19	
	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				41,27	44,28	23,88	660
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	106			2,55	2,73	3,61	49
	Кефир		111,6	106,02	2,97	3,39	4,35	
	Всего в Второй завтрак				2,55	2,73	3,61	49
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,45	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,5	0,39	0,03		0,02	
*ЩИ00088	ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной	135/10/5			3,77	3,78	5,21	70
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,26	5,26	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	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			11,46	11,63	19,89	230
	Говядина на кости		91,3	67,56	12,57	10,81		
	Масло растительное		3	3		3		
	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		170,67	128	2,56	0,51	20,86	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20				1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20				1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28
*1000000	Соль Соль	3							
	Всего в Обед					18,27	18,52	51,15	444
	"Уплотненный" полдник								
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	25				0,03 0,03	2,75 3,12	4,58 0,04 4,99	43
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба". Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	150				6,21 4,74 0,02 0,7 1,15	7,21 5,42 2,34 0,1 0,33	24,35 7,95 0,03 4,99 7,14 6,65	187
*НАП0345	Напиток из смородины Смородина Сахар	180				0,09 0,12		14,76 1,44 7,98	59
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10				0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник					7,13	10,1	47,06	307
	Всего за день					69,22	75,63	125,7	1 460

Цена: 167-26

Мед.сестра

