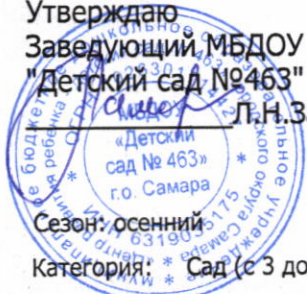


Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад №463" г.о.Самара  
Л.Н.Замыслова



Сезон: осенний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 19.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>180</b>			<b>6,45</b>	<b>6,36</b>	<b>24,2</b>	<b>180</b>
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*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>25/6</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		25,1	25,1				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,27</b>	<b>15,5</b>	<b>39,26</b>	<b>341</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>90</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		102,56	90,26	0,36	0,36	8,85	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b>	<b>23</b>			<b>0,47</b>	<b>2,68</b>	<b>4,33</b>	<b>43</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		30	20	0,5	0,04	2,76	
	Сахар		1	1			2	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>182/13/5</b>			<b>5,69</b>	<b>5,62</b>	<b>11,15</b>	<b>118</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,38	5,38	0,15	1,08	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		53,33	40	0,8	0,16	6,52	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		26,91	14,8	0,12	0,01	0,24	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>81</b>			<b>13,45</b>	<b>11,85</b>	<b>5,23</b>	<b>181</b>
	Говядина на кости		90,1	66,68	12,4	10,67		
	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	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		15,7	15,7				
	Сахар		9	9			8,98	
*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> Хлеб ржаной	<b>22</b>				<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>
			20,83	20,83		0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>6</b>							
			6	6					
	<b>Всего в Обед</b>					<b>28,37</b>	<b>24,66</b>	<b>77,52</b>	<b>645</b>
	"Уплотненный" полдник								
*МУЧ0415	<b>Плетенка с сахаром</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>70</b>				<b>5,44</b>	<b>7,88</b>	<b>38,21</b>	<b>245</b>
			4	4		0,51	0,46	0,03	
			20	20		0,56	0,64	0,94	
			5	5			5		
			3	3		0,02	2,34	0,03	
			10	10				9,98	
			45	45		4,64	0,5	31,01	
			0,6	0,6		0,06	0,01		
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b> Минтай Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Мука пшеничная	<b>88/30</b>				<b>13,15</b>	<b>3,41</b>	<b>12,33</b>	<b>133</b>
			128,21	76,92		12,23	0,69		
			3	3			3		
			20	16		0,21	0,02	1,15	
			19,05	16		0,22		1,46	
			3	3		0,11		0,35	
			10	10		0,7	0,1	7,14	
			5	5		0,52	0,06	3,45	
*КОМП342	<b>Напиток из вишни</b> Вишня Сахар	<b>180</b>				<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>14,63</b>	<b>59</b>
			9	9		0,09	0,05	1,11	
			10	10				14,97	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>				<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
			10	10		0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>					<b>19,47</b>	<b>11,47</b>	<b>68,54</b>	<b>455</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>59,44</b>	<b>51,96</b>	<b>193,16</b>	<b>1 477</b>

Цена: 165-22

Мед.сестра



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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 19.09.2024г.**

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>								
*ЯЙЦО209	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	<b>20</b>			<b>2,22</b>	<b>1,88</b>	<b>0,12</b>	<b>26</b>
			20	20	2,36	2,14	0,13	
*КАШО181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b> Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа манная	<b>150</b>			<b>41,85</b>	<b>49,93</b>	<b>16,89</b>	<b>684</b>
			100	100	42,44	54,2		
			2	2	0,02	2,34	0,03	
			5	5			4,99	
			10	10	2,06	0,2	13,54	
*НАПО382	<b>Какао с молоком</b> Молоко ф.п. Сахар Какао	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
			130	130	3,64	4,16	6,11	
			8	8			7,98	
			0,71	0,71	0,17	0,12	0,27	
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> Масло сливочное Батон	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
			5	5	0,04	3,9	0,05	
			24	24				
<b>Всего в Завтрак</b>					<b>48,89</b>	<b>60,95</b>	<b>32,07</b>	<b>871</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b> Яблоки	<b>90</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
			102,56	90,26	0,36	0,36	8,85	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
<b>Обед</b>								
*САЛАТ63	<b>Салат из моркови с р.м.</b> Масло растительное Морковь Сахар	<b>23</b>			<b>0,47</b>	<b>2,68</b>	<b>4,33</b>	<b>43</b>
			3	3		3		
			30	20	0,5	0,04	2,76	
			1	1			2	
*РАСО096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b> Говядина на кости Сметана Масло сливочное Морковь Лук репчатый Картофель Томатное пюре Огурцы соленые Крупа перловая	<b>136/9/5</b>			<b>4,03</b>	<b>3,85</b>	<b>8,56</b>	<b>85</b>
			20	14,8	2,75	2,37		
			5,38	5,38	0,15	1,08	0,17	
			1	1	0,01	0,78	0,01	
			7,5	6	0,08	0,01	0,43	
			7,14	6	0,08		0,55	
			40	30	0,6	0,12	4,89	
			4	4	0,14		0,47	
			26,91	14,8	0,12	0,01	0,24	
			4	4	0,37	0,04	2,66	
*МЯСО268	<b>Котлеты из говядины</b> Говядина на кости Яйцо Масло растительное Лук репчатый Хлеб пшеничный	<b>77</b>			<b>12,36</b>	<b>11,15</b>	<b>4,06</b>	<b>166</b>
			90,1	66,68	12,4	10,67		
			4	4	0,51	0,46	0,03	
			2	2		2		
			9,52	8	0,11		0,73	
			10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАРО309	<b>Вермишель отварная</b> Масло сливочное Макаронные изделия	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
			2	2	0,04	3,9	0,05	
			40	40	4,37	0,46	29,27	
*НАПО388	<b>Напиток апельсиновый</b> апельсин Сахар	<b>180</b>					<b>7,26</b>	<b>29</b>
			15,7	15,7				
			8	8			7,98	

*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>			<b>1,48</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>33</b>
			20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>			<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>28</b>
			20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>						
			3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>23,6</b>	<b>21,96</b>	<b>62,64</b>	<b>542</b>
	"Уплотненный" полдник							
*МУЧ0440	<b>Плетенка с сахаром</b> Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное Сахар Мука пшеничная Дрожжи	<b>60</b>			<b>4,96</b>	<b>5,39</b>	<b>35,06</b>	<b>209</b>
			4	4	0,51	0,46	0,03	
			20	20	0,56	0,64	0,94	
			3	3		3		
			2	2	0,01	1,56	0,02	
			10	10			9,98	
			40	40	4,12	0,44	27,56	
			0,3	0,3	0,04	0,01		
*РЫБА239	<b>тефтели рыбные с соусом томатным</b> Минтай Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Мука пшеничная	<b>82/20</b>			<b>13,34</b>	<b>3,4</b>	<b>9,15</b>	<b>121</b>
			128,21	76,92	12,23	0,69		
			3	3		3		
			7,5	6	0,08	0,01	0,43	
			11,91	10	0,14		0,91	
			2	2	0,07		0,24	
			8	8	0,56	0,08	5,71	
			4	4	0,41	0,04	2,76	
*КОМП342	<b>Напиток из вишни.</b> Вишня Сахар	<b>180</b>			<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>8,91</b>	<b>36</b>
			15	15	0,12	0,08	1,55	
			8	8			7,98	
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>			<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>3,37</b>	<b>18</b>
			10	10	0,85	0,16	3,7	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>19,16</b>	<b>8,97</b>	<b>56,49</b>	<b>384</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>91,98</b>	<b>92,21</b>	<b>159,04</b>	<b>1 833</b>

Цена: 172-32

Мед.сестра

