

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

Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 20.09.2024г.**

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	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом</b>	<b>137/13</b>			<b>20</b>	<b>14,14</b>	<b>18,68</b>	<b>282</b>
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		110,44	104,92	17,52	9,44	2,1	
	Сметана		4,71	4,71	0,13	0,94	0,15	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>	<b>24/6/11</b>			<b>2,41</b>	<b>6,38</b>	<b>0,05</b>	<b>67</b>
	Сыр		11,56	11,19	2,52	2,57		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,75	24,75				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>25,15</b>	<b>23,36</b>	<b>30,29</b>	<b>432</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>98</b>			<b>2,66</b>	<b>4,97</b>	<b>3,51</b>	<b>69</b>
	Ряженка		103,93	98,74	2,83	5,65	3,86	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,66</b>	<b>4,97</b>	<b>3,51</b>	<b>69</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>51</b>			<b>0,77</b>	<b>2,64</b>	<b>1,58</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		58,82	38,24	0,69		0,84	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>187/13</b>			<b>5,62</b>	<b>4,61</b>	<b>14,82</b>	<b>123</b>
	Говядина на кости		29,84	22,08	4,11	3,53		
	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	
	Картофель		77,33	58	1,16	0,23	9,45	
	Чеснок		0,5	0,39	0,03		0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>65</b>			<b>9,15</b>	<b>9,5</b>	<b>5,77</b>	<b>145</b>
	Курица		65,31	47,03	8,56	8,65	0,33	
	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		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0310	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>			<b>2,57</b>	<b>2,31</b>	<b>16,89</b>	<b>99</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Картофель		144	108	2,16	0,43	17,6	
*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>6</b>							
	Соль		6	6					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>21,02</b>	<b>21,39</b>	<b>60,8</b>	<b>519</b>	
	"Уплотненный" полдник								
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>70</b>			<b>5,72</b>	<b>7,29</b>	<b>38,64</b>	<b>243</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41		
	Масло растительное		4	4		4			
	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	0,08	0,02			
*ОВОЦ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>170</b>			<b>3,6</b>	<b>6,15</b>	<b>17,59</b>	<b>140</b>	
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04		
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12		0,76		
	Капуста белокочанная свежая		102	81,6	1,87	0,1	4,89		
	Картофель		104	78	1,56	0,31	12,71		
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35		
*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>10,12</b>	<b>13,58</b>	<b>68,68</b>	<b>437</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>58,95</b>	<b>63,3</b>	<b>163,28</b>	<b>1 457</b>	

Цена: 188-00

Мед.сестра



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 20.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*ТВГ0222	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом.</b>	<b>103/10</b>			<b>15,25</b>	<b>10,99</b>	<b>12,89</b>	<b>211</b>
	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		4,71	4,71	0,13	0,94	0,15	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		6	6			5,99	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,74</b>	<b>2,84</b>	<b>11,56</b>	<b>83</b>
	Молоко ф.п.		107,97	107,97	3,02	3,45	5,07	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*БУТЕР03	<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>24/5/9</b>			<b>2,47</b>	<b>5,76</b>	<b>0,05</b>	<b>62</b>
	Сыр		10	9,7	2,52	2,57		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>20,46</b>	<b>19,59</b>	<b>24,5</b>	<b>356</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*НАП0386	<b>Ряженка 2.5 %</b>	<b>98</b>			<b>2,78</b>	<b>5,21</b>	<b>3,69</b>	<b>73</b>
	Ряженка		103,91	98,72	2,96	5,92	4,05	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>2,78</b>	<b>5,21</b>	<b>3,69</b>	<b>73</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛАТ47	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>51</b>			<b>0,77</b>	<b>2,64</b>	<b>1,58</b>	<b>33</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста квашеная		58,82	38,24	0,69		0,84	
*СУП0097	<b>Суп харчо на м./к.б.</b>	<b>141/9</b>			<b>4,02</b>	<b>2,97</b>	<b>10,69</b>	<b>86</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	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	
	Картофель		54,67	41	0,82	0,16	6,68	
	Чеснок		0,5	0,39	0,03		0,02	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	
*ПТИЦ294	<b>Кнели куриные</b>	<b>56</b>			<b>8,04</b>	<b>7,77</b>	<b>4,64</b>	<b>121</b>
	Курица		55	39,6	7,21	7,29	0,28	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		1	1		1		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0310	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>			<b>2,33</b>	<b>4,33</b>	<b>14,85</b>	<b>108</b>
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Картофель		117,94	88,45	1,88	0,38	15,33	
*КОМП342	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>					<b>11,8</b>	<b>47</b>

	Сухофрукты		15	15					
	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>3</b>							
	Соль		3	3					
	<b>Всего в Обед</b>				<b>17,75</b>	<b>18,15</b>	<b>55,31</b>	<b>456</b>	
	<b>"Уплотненный" полдник</b>								
*ВЫП0415	<b>Кух</b>	<b>60</b>			<b>5,2</b>	<b>6,34</b>	<b>35,5</b>	<b>220</b>	
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03		
	Молоко ф.п.		25	25	0,84	0,96	1,41		
	Масло растительное		3	3		3			
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03		
	Сахар		8	8			9,98		
	Мука пшеничная		35	35	4,12	0,44	27,56		
	Дрожжи		0,3	0,3	0,04	0,01			
*ОВОЩ143	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>5,13</b>	<b>14,66</b>	<b>117</b>	
	Масло растительное		3	3		2,5			
	Масло сливочное		5,13	5,13	0,03	2,6	0,03		
	Морковь		8,75	7	0,08	0,01	0,48		
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,63		
	Капуста белокочанная свежая		112,5	90	1,56	0,08	4,08		
	Картофель		86,67	65	1,3	0,26	10,59		
	Томатное пюре		2,75	2,75	0,09		0,29		
*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>9,09</b>	<b>11,61</b>	<b>68,29</b>	<b>414</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>50,08</b>	<b>54,56</b>	<b>151,79</b>	<b>1 299</b>	

Цена: 177-13

Мед.сестра

