

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 23.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0174	Каша молочная рисовая	180			5,61	6,5	27,23	190
	Молоко ф.п.		130	130	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	17,85	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,15	26,15				
Всего в Завтрак					10,43	15,64	42,29	351
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	93			2,7	5,05	3,58	71
	Ряженка		97,9	93	2,79	5,58	3,81	
Всего в Второй завтрак					2,7	5,05	3,58	71
Обед								
*САЛ0024	Салат из свежих помидоров и огурцов	38			0,22	2,85	0,93	30
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Помидоры свежие		15,79	15,47	0,17	0,03	0,59	
	Огурцы свежие		15,79	15,47				
*СУП0119	Суп гороховый	200			8,09	4,21	23,06	162
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		18,75	15	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		17,86	15	0,21		1,37	
	Картофель		42,67	32	0,64	0,13	5,22	
	Горох		37	37	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	78			9,57	9,9	5,78	150
	Курица		91,58	65,94	12	12,13	0,46	
	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	
*ГАРО310	картофельное пюре	130			2,57	2,31	16,89	99
	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	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11			12,97	
	Сахар		9	9				
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,11	0,18	5,53	28
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	

*1000000	Соль	6	6	6					
	Соль				23,36	21,6	68,4	560	
	Всего в Обед								
	"Уплотненный" полдник				0,08		14,04	57	
*0000001	Батон с повидлом	26/19			0,08		12,99		
	Повидло		19,89	19,89					
	Батон		26	26					
*ГАР0309	вермишель отварная	150			4,51	2,51	29,2	157	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03		
	Макаронные изделия		46	46	4,78	0,51	32,06		
*0000043	кабачковая икра	23			0,96	4,06	3,98	56	
	Икра кабачковая		23,68	23,68	0,47	2,13	2,02		
*НАП0375	Чай с сахаром	180					9,08	36	
	Сахар		8	8			7,98		
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02		
*0000005	Хлеб пшеничный	10			0,8	0,14	3,37	18	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	Всего в "Уплотненный" полдник				6,35	6,71	59,67	324	
	Всего за день				42,84	49	173,94	1 306	

Цена: 180-18

Мед.сестра



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



Сезон: летний

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
 на 23.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*КАШ0174	Каша рисовая молочная	150			5,3	7,83	24	188
	Молоко ф.п.		100	100	4,2	4,8	7,05	
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		10	10	1,4	0,2	14,28	
*НАП0382	Какао с молоком	180			4,78	5,02	15,01	124
	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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				10,12	16,97	39,06	349
	Второй завтрак							
*НАП0386	Ряженка 2.5 %	93			2,7	5,05	3,58	71
	Ряженка		97,9	93	2,79	5,58	3,81	
	Всего в Второй завтрак				2,7	5,05	3,58	71
	Обед							
*САЛ0024	Салат из свежих помидоров и огурцов	38			0,22	2,85	0,93	30
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Помидоры свежие		15,79	15,47	0,17	0,03	0,59	
	Огурцы свежие		15,79	15,47				
*СУП0119	Суп гороховый	150			8,09	4,21	23,06	162
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Морковь		7,5	6	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		7,14	6	0,21		1,37	
	Картофель		46,67	35	0,64	0,13	5,22	
	Горох		27	27	7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	75			8,41	9	4,66	133
	Курица		91,58	65,94	12	12,13	0,46	
	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		8,33	7	0,1		0,64	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0312	картофельное пюре	100			2,02	2,78	13,35	87
	Молоко ф.п.		20	20	0,42	0,48	0,71	
	Масло сливочное		3	3	0,04	4,68	0,06	
	Картофель		117,33	88	1,71	0,34	13,93	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15			9,98	
	Сахар		10	10				
*0000005	Хлеб пшеничный	20			1,48	0,26	6,22	33
	Хлеб пшеничный		20	20	2,32	0,44	10,09	
*0000006	Хлеб ржаной	20			1,07	0,18	5,35	27
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	

*1000000	Соль Соль	3							
	Всего в Обед					21,29	19,28	65,37	519
	"Уплотненный" полдник								
*0000001	Батон с повидлом Повидло Батон	24/19				0,09 0,08		14,26 12,99	57
			19,89	19,89					
			24	24					
*ГАР0309	вермишель отварная Масло сливочное Макаронные изделия	130				4,15 0,04	3,72 3,76	26,79 0,05	157
			3	3					
			50	50		4,38	0,47	29,39	
*0000043	кабачковая икра Икра кабачковая	23				0,96 0,47	4,06 2,13	3,98 2,02	56
			23,68	23,68					
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180						9,08 7,98	36
			8	8					
			0,6	0,6		0,12	0,03	0,02	
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10				0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
			10	10					
	Всего в "Уплотненный" полдник					6	7,92	57,48	324
	Всего за день					40,11	49,22	165,49	1 263

Цена: 173-13

Мед.сестра

