

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 23.09.2024г.**

| Код блюда             | Наименование блюда и продуктов                        | Выход блюда   | Количество ( г ) |       | Химический состав (г) |              |              | Калории    |
|-----------------------|---|---------------|------------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
|                       |   |               | брутто**         | нетто | белки                 | жиры         | углеводы     |            |
| <b>Завтрак</b>        |   |               |                  |       |                       |              |              |            |
| *ОМЛ0210              | <b>ОМЛЕТ натуральный.</b>                             | <b>100</b>    |                  |       | <b>21,19</b>          | <b>26,38</b> | <b>0,29</b>  | <b>323</b> |
|                       | Яйцо  |               | 40               | 40    | 5,08                  | 4,6          | 0,28         |            |
|                       | Молоко т.п.   |               | 70               | 70    | 17,43                 | 22,26        |              |            |
|                       | Масло сливочное                                       |               | 4                | 4     | 0,03                  | 3,12         | 0,04         |            |
| *0000030              | <b>Сладкая кукуруза</b>                               | <b>10</b>     |                  |       | <b>0,23</b>           | <b>0,04</b>  | <b>1,11</b>  | <b>6</b>   |
|                       | Кукуруза сахарная консервированная                    |               | 16               | 10,4  | 0,23                  | 0,04         | 1,16         |            |
| *НАП0382              | <b>Какао с молоком</b>                                | <b>180</b>    |                  |       | <b>4,71</b>           | <b>4,94</b>  | <b>14,89</b> | <b>123</b> |
|                       | Молоко т.п.   |               | 130              | 130   | 4,72                  | 5,4          | 7,93         |            |
|                       | 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   |               | 24,63            | 24,63 |                       |              |              |            |
|                       | <b>Всего в Завтрак</b>                                |               |                  |       | <b>26,17</b>          | <b>35,48</b> | <b>16,34</b> | <b>489</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |   |               |                  |       |                       |              |              |            |
| *НАП0386              | <b>Ряженка 2.5 %</b>                                  | <b>97</b>     |                  |       | <b>2,6</b>            | <b>4,87</b>  | <b>3,44</b>  | <b>68</b>  |
|                       | Ряженка   |               | 102,3            | 97,19 | 2,92                  | 5,83         | 3,98         |            |
|                       | <b>Всего в Второй завтрак</b>                         |               |                  |       | <b>2,6</b>            | <b>4,87</b>  | <b>3,44</b>  | <b>68</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            |            |
| *0000074              | <b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b> | <b>185/15</b> |                  |       | <b>6,9</b>            | <b>5,1</b>   | <b>17,51</b> | <b>143</b> |
|                       | Курица  |               | 30               | 21,6  | 3,93                  | 3,97         | 0,15         |            |
|                       | Яйцо  |               | 5                | 5     | 0,64                  | 0,58         | 0,04         |            |
|                       | Масло сливочное                                       |               | 1                | 1     | 0,01                  | 0,78         | 0,01         |            |
|                       | Морковь   |               | 10               | 8     | 0,1                   | 0,01         | 0,58         |            |
|                       | Лук репчатый  |               | 9,52             | 8     | 0,11                  |              | 0,73         |            |
|                       | Картофель   |               | 70,67            | 53    | 1,06                  | 0,21         | 8,64         |            |
|                       | Мука пшеничная  |               | 12               | 12    | 1,24                  | 0,13         | 8,27         |            |
| *ПТИЦ294              | <b>Биточки куриные</b>                                | <b>57</b>     |                  |       | <b>14,56</b>          | <b>16,32</b> | <b>5,71</b>  | <b>228</b> |
|                       | Курица  |               | 64,11            | 46,16 | 8,4                   | 8,49         | 0,32         |            |
|                       | 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         |            |
| *ОВЦ0139              | <b>Капуста белокочанная тушеная</b>                   | <b>130</b>    |                  |       | <b>2,85</b>           | <b>3,27</b>  | <b>8,85</b>  | <b>76</b>  |
|                       | Масло растительное                                    |               | 2                | 2     |                       | 2            |              |            |
|                       | Масло сливочное                                       |               | 2                | 2     | 0,01                  | 1,56         | 0,02         |            |
|                       | Морковь   |               | 10               | 10    | 0,13                  | 0,01         | 0,72         |            |
|                       | Лук репчатый  |               | 11,91            | 10    | 0,14                  |              | 0,91         |            |
|                       | Капуста белокочанная свежая                           |               | 137,5            | 110   | 1,98                  | 0,11         | 5,17         |            |
|                       | Томатное пюре   |               | 3                | 3     | 0,11                  |              | 0,35         |            |
|                       | Мука пшеничная  |               | 2                | 2     | 0,21                  | 0,02         | 1,38         |            |

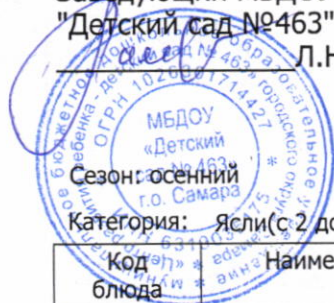
|          |                                      |            |     |     |              |              |               |              |
|----------|--------------------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| *КОМП342 | <b>Компот из сухофруктов</b>         | <b>180</b> |     |     | <b>0,32</b>  | <b>1,89</b>  | <b>9,99</b>   | <b>58</b>    |
|          | Сухофрукты                           |            | 11  | 11  |              |              | 12,97         |              |
|          | Сахар                                |            | 9   | 9   |              |              |               |              |
| *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>21</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>27,69</b> | <b>29,7</b>  | <b>58,14</b>  | <b>609</b>   |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>         |            |     |     |              |              |               |              |
| *МУЧН415 | <b>Кольцо с сахаром</b>              | <b>70</b>  |     |     | <b>5,91</b>  | <b>9,14</b>  | <b>40,53</b>  | <b>268</b>   |
|          | Яйцо                                 |            | 4   | 4   | 0,51         | 0,46         | 0,03          |              |
|          | Молоко ф.п.                          |            | 20  | 20  | 4,98         | 6,36         |               |              |
|          | Масло растительное                   |            | 5   | 5   |              | 5            |               |              |
|          | Масло сливочное                      |            | 3   | 3   | 0,04         | 3,9          | 0,05          |              |
|          | Сахар                                |            | 8   | 8   |              |              | 9,98          |              |
|          | Мука пшеничная                       |            | 45  | 45  | 5,15         | 0,55         | 34,45         |              |
|          | Дрожжи                               |            | 0,6 | 0,6 | 0,08         | 0,02         |               |              |
|          |                                      |            |     |     | <b>3,96</b>  | <b>5,6</b>   | <b>10,97</b>  | <b>110</b>   |
| *КАША174 | <b>Каша ячневая молочная</b>         | <b>180</b> |     |     | <b>4,2</b>   | <b>4,8</b>   | <b>7,05</b>   |              |
|          | Молоко ф.п.                          |            | 130 | 130 |              |              |               |              |
|          | Масло сливочное                      |            | 4   | 4   | 0,01         | 1,56         | 0,02          |              |
|          | Сахар                                |            | 8   | 8   |              |              | 4,99          |              |
|          | ячневая крупа                        |            | 25  | 25  |              |              |               |              |
|          |                                      |            |     |     |              |              | <b>9,08</b>   | <b>36</b>    |
| *НАП0375 | <b>Чай с сахаром</b>                 | <b>180</b> |     |     |              |              | <b>7,98</b>   |              |
|          | Сахар                                |            | 8   | 8   |              |              | 0,02          |              |
|          | Чай высшего или 1-го сорта           |            | 0,6 | 0,6 | 0,12         | 0,03         |               |              |
|          |                                      |            |     |     | <b>0,8</b>   | <b>0,14</b>  | <b>3,37</b>   | <b>18</b>    |
| *0000005 | <b>Хлеб пшеничный</b>                | <b>10</b>  |     |     | <b>0,85</b>  | <b>0,16</b>  | <b>3,7</b>    |              |
|          | Хлеб пшеничный                       |            | 10  | 10  |              |              |               |              |
|          | <b>Всего в "Уплотненный" полдник</b> |            |     |     | <b>10,67</b> | <b>14,88</b> | <b>63,95</b>  | <b>432</b>   |
|          | <b>Всего за день</b>                 |            |     |     | <b>67,13</b> | <b>84,93</b> | <b>141,87</b> | <b>1 598</b> |

Цена: 159-01

Мед.сестра



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



Сезон: осенний  
г.о. Самара

Категория: Ясли(с 2 до 3 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 23.09.2024г.**

| Код блюда             | Наименование блюда и продуктов                        | Выход блюда   | Количество ( г ) |       | Химический состав (г) |              |              | Калории    |
|-----------------------|---|---------------|------------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|------------|
|                       |   |               | брутто**         | нетто | белки                 | жиры         | углеводы     |            |
| <b>Завтрак</b>        |   |               |                  |       |                       |              |              |            |
| *ОМЛ0210              | <b>ОМЛЕТ натуральный.</b>                             | <b>100</b>    |                  |       | <b>21,19</b>          | <b>26,38</b> | <b>0,29</b>  | <b>323</b> |
|                       | Яйцо  |               | 40               | 40    | 5,08                  | 4,6          | 0,28         |            |
|                       | Молоко т.п.   |               | 70               | 70    | 17,43                 | 22,26        |              |            |
|                       | Масло сливочное                                       |               | 4                | 4     | 0,03                  | 3,12         | 0,04         |            |
| *0000030              | <b>Сладкая кукуруза</b>                               | <b>10</b>     |                  |       | <b>0,23</b>           | <b>0,04</b>  | <b>1,11</b>  | <b>6</b>   |
|                       | Кукуруза сахарная консервированная                    |               | 16               | 10,4  | 0,23                  | 0,04         | 1,16         |            |
| *НАП0382              | <b>Какао с молоком</b>                                | <b>180</b>    |                  |       | <b>4,71</b>           | <b>4,94</b>  | <b>14,89</b> | <b>123</b> |
|                       | Молоко т.п.   |               | 100              | 100   | 32,37                 | 41,34        |              |            |
|                       | Сахар   |               | 6                | 6     |                       |              | 7,98         |            |
|                       | Какао   |               | 0,71             | 0,71  | 0,29                  | 0,21         | 0,45         |            |
| *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>26,17</b>          | <b>35,48</b> | <b>16,34</b> | <b>489</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |   |               |                  |       |                       |              |              |            |
| *НАП0386              | <b>Ряженка 2.5 %</b>                                  | <b>97</b>     |                  |       | <b>2,6</b>            | <b>4,87</b>  | <b>3,44</b>  | <b>68</b>  |
|                       | Ряженка   |               | 102,3            | 97,19 | 2,92                  | 5,83         | 3,98         |            |
|                       | <b>Всего в Второй завтрак</b>                         |               |                  |       | <b>2,6</b>            | <b>4,87</b>  | <b>3,44</b>  | <b>68</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            |            |
| *0000074              | <b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b> | <b>136/14</b> |                  |       | <b>2,44</b>           | <b>2,03</b>  | <b>13,73</b> | <b>83</b>  |
|                       | Курица  |               | 20               | 14,4  | 2,62                  | 2,65         | 0,1          |            |
|                       | Яйцо  |               | 4                | 4     | 0,51                  | 0,46         | 0,03         |            |
|                       | Масло сливочное                                       |               | 2                | 2     | 0,01                  | 1,56         | 0,02         |            |
|                       | Морковь   |               | 8,75             | 7     | 0,09                  | 0,01         | 0,5          |            |
|                       | Лук репчатый  |               | 8,33             | 7     | 0,1                   |              | 0,64         |            |
|                       | Картофель   |               | 57,33            | 43    | 0,86                  | 0,17         | 7,01         |            |
|                       | Мука пшеничная  |               | 10               | 10    | 1,03                  | 0,11         | 6,89         |            |
| *ПТИЦ294              | <b>Биточки куриные</b>                                | <b>50</b>     |                  |       | <b>7,81</b>           | <b>8,37</b>  | <b>4,46</b>  | <b>124</b> |
|                       | Курица  |               | 55               | 39,6  | 7,21                  | 7,29         | 0,28         |            |
|                       | 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  |               | 10               | 10    | 0,85                  | 0,16         | 3,7          |            |
| *ОВЩ0139              | <b>Капуста белокочанная тушеная</b>                   | <b>100</b>    |                  |       | <b>2,92</b>           | <b>4,17</b>  | <b>8,65</b>  | <b>84</b>  |
|                       | Масло растительное                                    |               | 3                | 3     |                       | 3            |              |            |
|                       | Масло сливочное                                       |               | 2                | 2     | 0,01                  | 1,56         | 0,02         |            |
|                       | Морковь   |               | 10               | 10    | 0,13                  | 0,01         | 0,72         |            |
|                       | Лук репчатый  |               | 11,91            | 10    | 0,14                  |              | 0,91         |            |
|                       | Капуста белокочанная свежая                           |               | 112,5            | 90    | 1,62                  | 0,09         | 4,23         |            |
|                       | Томатное пюре   |               | 3                | 3     | 0,11                  |              | 0,35         |            |
|                       | Мука пшеничная  |               | 2                | 2     | 0,21                  | 0,02         | 1,38         |            |

|          |                                     |            |     |     |              |              |               |              |
|----------|-------------------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| *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>1,07</b>  | <b>0,18</b>  | <b>5,35</b>   | <b>27</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>16,51</b> | <b>19,58</b> | <b>52,73</b>  | <b>452</b>   |
|          | "Уплотненный"полдник                |            |     |     |              |              |               |              |
| *МУЧ0440 | <b>Рогалик с курагой</b>            | <b>60</b>  |     |     | <b>4,41</b>  | <b>6,51</b>  | <b>38,52</b>  | <b>230</b>   |
|          | Яйцо                                |            | 4   | 4   | 0,51         | 0,46         | 0,03          |              |
|          | Молоко ф.п.                         |            | 15  | 15  | 0,42         | 0,48         | 0,71          |              |
|          | Масло растительное                  |            | 3   | 3   |              | 3            |               |              |
|          | Масло сливочное                     |            | 4   | 4   | 0,03         | 3,12         | 0,04          |              |
|          | Курага                              |            | 10  | 10  | 0,3          |              | 5,45          |              |
|          | Сахар                               |            | 10  | 10  |              |              | 9,98          |              |
|          | Мука пшеничная                      |            | 30  | 30  | 3,09         | 0,33         | 20,67         |              |
|          | Дрожжи                              |            | 0,3 | 0,3 | 0,04         | 0,01         |               |              |
| *КАША174 | <b>Каша ячневая молочная</b>        | <b>150</b> |     |     | <b>3,99</b>  | <b>7,66</b>  | <b>11</b>     | <b>129</b>   |
|          | Молоко ф.п.                         |            | 100 | 100 | 4,2          | 4,8          | 7,05          |              |
|          | Масло сливочное                     |            | 3   | 3   | 0,04         | 3,9          | 0,05          |              |
|          | Сахар                               |            | 5   | 5   |              |              | 4,99          |              |
|          | ячневая крупа                       |            | 10  | 10  |              |              |               |              |
| *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>9,29</b>  | <b>14,31</b> | <b>67,65</b>  | <b>436</b>   |
|          | <b>Всего за день</b>                |            |     |     | <b>54,57</b> | <b>74,24</b> | <b>140,16</b> | <b>1 445</b> |

Цена: 155-98

Мед.сестра

