

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 25.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0000021	Геркулесовая молочная каша	150			7,21	8,35	23,46	198
	Молоко ф.п.		100	100	4,9	5,6	8,23	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		10	10	2,75	1,55	12,53	
*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					12,03	17,49	38,52	359
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	93			2,57	2,75	3,64	50
	Кефир		98,33	93,41	2,62	2,99	3,83	
Всего в Второй завтрак					2,57	2,75	3,64	50
Обед								
*САЛАТ55	Салат винегрет	62			1,16	2,9	4,18	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		36,06	23,44	0,42		0,52	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		13,46	8,75	0,27	0,02	0,57	
*СУП0101	Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.	136/9/5			4,28	4,7	10,77	102
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		5,08	5,08	0,14	1,02	0,16	
	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		60	45	0,9	0,18	7,34	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	164			19,08	19,24	4,79	269
	Говядина на кости		98,8	73,11	13,6	11,7		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*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	3						
	Соль		3	3				
	Всего в Обед				27,43	29,17	41,48	537
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	32			2,29	3,38	6,98	68
	Печенье		32,21	32,21	2,42	3,8	7,6	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	97			18,15	9,07	5,29	175
	Горбуша потрашенная без головы		120,19	82,93	17,42	5,81		
	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		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		15	12	0,16	0,01	0,86	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	21			0,96	4,06	3,98	56
	Икра кабачковая		21,63	21,63	0,43	1,95	1,85	
*НАП0345	Напиток из смородины	180			0,09		14,76	59
	Смородина		15	15	0,12		1,44	
	Сахар		8	8			7,98	
*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				22,29	16,65	34,38	376
	Всего за день				64,32	66,06	118,02	1 322

Цена: 225-61

Мед.сестра



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 25.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*0000021	Геркулесовая молочная каша	180			6,42	7,15	20,51	172
	Молоко ф.п.		130	130	4,7	5,37	7,88	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Геркулес		25	25	2,12	1,19	9,65	
*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	25/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		25,41	25,41				
Всего в Завтрак					11,24	16,29	35,57	333
Второй завтрак								
*НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	93			2,57	2,75	3,64	50
	Кефир		98,33	93,41	2,62	2,99	3,83	
Всего в Второй завтрак					2,57	2,75	3,64	50
Обед								
*САЛАТ55	Салат винегрет	62			1,16	2,9	4,18	47
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Свекла		18,88	15,1	0,23	0,02	1,37	
	Капуста квашеная		36,06	23,44	0,42		0,52	
	Картофель		13,33	10	0,2	0,04	1,63	
	Горошек зеленый консервированный		13,46	8,75	0,27	0,02	0,57	
*СУП0101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	182/13/5			6,24	5,84	15,82	141
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		5,08	5,08	0,14	1,02	0,16	
	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		100	75	1,5	0,3	12,23	
	Крупа пшеничная		5	5	0,58	0,17	3,33	
*МЯСО283	Суфле из мяса	174			19,44	19,58	5,3	275
	Говядина на кости		98,8	73,11	12,58	10,82		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	
*0000005	Хлеб пшеничный	20			0,53	0,09	2,25	12
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
*0000006	Хлеб ржаной	20			3,13	0,53	15,63	80

	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	Соль	6						
	Соль		6	6				
	Всего в Обед				30,83	30,84	53,17	613
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье	32			2,29	3,38	6,98	68
	Печенье		32,21	32,21	2,42	3,8	7,6	
*РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	114			19,01	10,19	5,98	192
	Горбуша потрашенная без головы		120,19	82,93	17,42	5,81		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Молоко ф.п.		10	10	0,28	0,32	0,47	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*0000043	кабачковая икра	21			0,96	4,06	3,98	56
	Икра кабачковая		21,63	21,63	0,43	1,95	1,85	
*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				23,06	17,77	29,39	370
	Всего за день				67,7	67,65	121,77	1 366

Цена: 227-48

Мед.сестра

