

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



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 26.09.2024г.**

Сезон: осенний  
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>								
*ТВГ0219	<b>Сырники из творога с соусом сметанным</b>	<b>85/11</b>			<b>15,22</b>	<b>11,66</b>	<b>18,86</b>	<b>241</b>
	Яйцо		16	16	2,03	1,84	0,11	
	Творог		80	76	12,69	6,84	1,52	
	Сметана		5,74	5,74	0,16	1,15	0,18	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		8	8			7,98	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,42	
	Мука пшеничная		8	8	0,82	0,09	5,51	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>23,52</b>	<b>28,01</b>	<b>9,1</b>	<b>383</b>
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*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>38,78</b>	<b>43,79</b>	<b>28,01</b>	<b>661</b>
<b>Второй завтрак</b>								
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>84</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		95,69	84,21	0,34	0,34	8,25	
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>186</b>			<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>3,55</b>	<b>70</b>
	Ряженка		196,48	186,65	5,6	11,2	7,65	
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>3,01</b>	<b>5,35</b>	<b>11,39</b>	<b>106</b>
<b>Обед</b>								
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>47</b>			<b>0,77</b>	<b>2,76</b>	<b>4,99</b>	<b>48</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Кукуруза сахарная консервированная		19,14	12,44	0,27	0,05	1,39	
*ЩИ00088	<b>ЩИ из св.капусты на м/к.б.со сметаной</b>	<b>134/10/6</b>			<b>3,78</b>	<b>3,79</b>	<b>5,22</b>	<b>70</b>
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,72	6,72	0,19	1,34	0,22	
	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	
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Картофель		24	18	0,36	0,07	2,93	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>36/25</b>			<b>12,12</b>	<b>12,78</b>	<b>4,02</b>	<b>180</b>
	Говядина на кости		98,09	72,58	13,5	11,61		
	Масло растительное		4	4		4		
	Морковь		10,42	8,33	0,11	0,01	0,6	
	Лук репчатый		10,71	9	0,13		0,82	
	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	

*КАШ0171	<b>Гречка отварная</b> Масло сливочное Крупа гречневая	<b>100</b>				<b>0,02</b> 0,02	<b>2,22</b> 2,52	<b>0,03</b> 0,03	<b>20</b>
			2 40	2 40					
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b> апельсин Сахар	<b>180</b>						<b>7,26</b> 7,98	<b>29</b>
			15,55 8	15,55 8					
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>20</b>				<b>0,53</b> 0,85	<b>0,09</b> 0,16	<b>2,25</b> 3,7	<b>12</b>
			20	20					
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	<b>20</b>				<b>1,07</b> 1,32	<b>0,18</b> 0,24	<b>5,35</b> 6,82	<b>27</b>
			20	20					
*1000000	<b>Соль</b> Соль	<b>3</b>							
			3	3					
	<b>Всего в Обед</b>					<b>18,29</b>	<b>21,82</b>	<b>29,12</b>	<b>386</b>
	"Уплотненный" полдник								
*0000049	<b>Сухарики сливочные</b> Масло сливочное Сахар Батон	<b>25</b>				<b>0,03</b> 0,03	<b>2,75</b> 3,12	<b>4,58</b> 0,04 4,99	<b>43</b>
			4 5 24	4 5 24					
*ОВОЦ154	<b>Зразы капустные с яйцом</b> Яйцо Масло растительное Масло сливочное Капуста белокочанная свежая Крупа манная	<b>180</b>				<b>5,18</b> 5,59	<b>6,39</b> 5,06 2	<b>7,84</b> 0,31	<b>110</b>
			44 2 3 148,04 5	44 2 3 118,43 5		2,13	0,12	5,57	
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Шиповник Сахар	<b>180</b>				<b>0,16</b> 0,24	<b>0,97</b> 1,51	<b>7,26</b> 7,98	<b>38</b>
			7 8	7 8					
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>10</b>				<b>0,8</b> 0,85	<b>0,14</b> 0,16	<b>3,37</b> 3,7	<b>18</b>
			10	10					
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>					<b>6,17</b>	<b>10,25</b>	<b>23,05</b>	<b>209</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>66,25</b>	<b>81,21</b>	<b>91,57</b>	<b>1 362</b>

Цена: 177-88

Мед.сестра



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

Сезон: осенний

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
на 26.09.2024г.**

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>							
*ТВГ0219	<b>Сырники из творога с соусом сметанным</b>	<b>122/13</b>			<b>20,43</b>	<b>16,56</b>	<b>23,72</b>	<b>326</b>
	Яйцо		16	16	2,03	1,84	0,11	
	Творог		112,2	106,59	17,8	9,59	2,13	
	Сметана		5,74	5,74	0,16	1,15	0,18	
	Масло растительное		4	4		4		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		10	10			9,98	
	Крупа манная		10	10	1,03	0,1	6,77	
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	
*НАП0378	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>3,61</b>	<b>3,78</b>	<b>12,97</b>	<b>100</b>
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Сахар		8	8			7,98	
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,12	0,03	0,02	
*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		25,68	25,68				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>24,08</b>	<b>24,46</b>	<b>36,74</b>	<b>463</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>84</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		95,69	84,21	0,34	0,34	8,25	
*НАП0386	<b>Кефир 2,5 % жирности</b>	<b>202</b>			<b>2,75</b>	<b>2,95</b>	<b>3,9</b>	<b>53</b>
	Кефир		213,12	202,47	5,67	6,48	8,3	
*НАП0386	<b>Ряженка 2,5 %</b>	<b>186</b>			<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>3,55</b>	<b>70</b>
	Ряженка		196,48	186,65	5,6	11,2	7,65	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>5,76</b>	<b>8,3</b>	<b>15,29</b>	<b>159</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0041	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью.</b>	<b>47</b>			<b>0,77</b>	<b>2,76</b>	<b>4,99</b>	<b>48</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Морковь		18,75	15	0,2	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Кукуруза сахарная консервированная		19,14	12,44	0,27	0,05	1,39	
*ЩИ00088	<b>ЩИ из св.капусты на м.к.б. со сметаной</b>	<b>181/13/6</b>			<b>5,74</b>	<b>5,58</b>	<b>8,46</b>	<b>107</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,72	6,72	0,19	1,34	0,22	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		11,91	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Капуста белокочанная свежая		56,25	45	0,81	0,05	2,12	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0260	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>36/30</b>			<b>12,25</b>	<b>13,68</b>	<b>4,84</b>	<b>191</b>
	Говядина на кости		98,09	72,58	13,5	11,61		
	Масло растительное		5	5		5		
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	

	Томатное пюре		2	2	0,07		0,24	
	Мука пшеничная		5	5	0,52	0,06	3,45	
*КАША302	<b>греча отварная</b>	<b>130</b>			<b>5,94</b>	<b>3,51</b>	<b>28,28</b>	<b>168</b>
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Крупа гречневая		50	50	6,3	1,65	31,05	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		15,55	15,55			8,98	
	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>20</b>			<b>3,13</b>	<b>0,53</b>	<b>15,63</b>	<b>80</b>
	Хлеб ржаной		20,83	20,83	0,41	0,08	2,13	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						
	Соль		6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>29,31</b>	<b>26,32</b>	<b>76,59</b>	<b>660</b>
	<b>"Уплотненный"полдник</b>							
*0000049	<b>Сухарики сливочные</b>	<b>35</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>7,32</b>	<b>66</b>
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Сахар		8	8			7,98	
	Батон		25,64	25,64				
*ОВОЩ154	<b>Зразы капустные с яйцом</b>	<b>180</b>			<b>5,18</b>	<b>6,39</b>	<b>7,84</b>	<b>110</b>
	Яйцо		44	44	5,59	5,06	0,31	
	Масло растительное		2	2		2		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Капуста белокочанная свежая		148,04	118,43	2,13	0,12	5,57	
	Крупа манная		5	5	0,52	0,05	3,39	
*НАП0388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>13,62</b>	<b>78</b>
	Шиповник		8	8	0,44	2,8		
	Сахар		10	10			14,97	
*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>6,43</b>	<b>13,11</b>	<b>32,15</b>	<b>272</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>65,58</b>	<b>72,19</b>	<b>160,77</b>	<b>1 554</b>

Цена: 173-13

Мед.сестра

