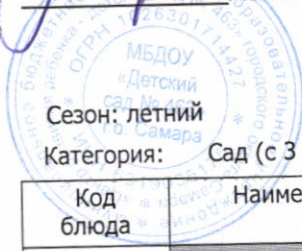


Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад №463" г.о.Самара  
 Л.Н.Замыслова



**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ  
 на 27.08.2024г.**

Сезон: летний  
 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>							
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>180</b>			<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
	Молоко ф.п.		130	130	4,76	5,44	7,99	
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
	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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>26/6</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		26,67	26,67				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
*0000090	<b>Яблоко</b>	<b>83</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	Яблоки		95,06	83,65	0,33	0,33	8,2	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0020	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>41</b>			<b>0,28</b>	<b>1,61</b>	<b>1,09</b>	<b>20</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Огурцы свежие		30,86	30,25				
*БРЦ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>	<b>181/13/6</b>			<b>5,62</b>	<b>5,77</b>	<b>8,47</b>	<b>108</b>
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Морковь		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		12,5	10	0,14		0,91	
	Свекла		36,25	29	0,44	0,03	2,64	
	Капуста белокочанная свежая		28,75	23	0,41	0,02	1,08	
	Картофель		26,67	20	0,4	0,08	3,26	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
*МЯС0244	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>180</b>			<b>16,11</b>	<b>18,03</b>	<b>41,16</b>	<b>391</b>
	Говядина на кости		89,94	66,55	12,38	10,65		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,12	0,04	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		60	60	4,2	0,6	42,84	
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>9,47</b>	<b>38</b>
	Лимон свежий		14,59	14,59	0,13	0,01	0,44	
	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>22</b>			<b>0,39</b>	<b>0,07</b>	<b>1,94</b>	<b>10</b>
	Хлеб ржаной		22	22	1,45	0,26	7,5	
*1000000	<b>Соль</b>	<b>6</b>						

			6	6	24	25,75	68,35	600
	Соль							
	<b>Всего в Обед</b>							
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	<b>Батон с повидлом</b>	<b>26/19</b>			<b>0,08</b>		<b>11,82</b>	<b>48</b>
	Повидло		19,44	19,44	0,08		12,7	
	Батон		26,08	26,08				
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>180</b>			<b>6,42</b>	<b>7,15</b>	<b>20,51</b>	<b>172</b>
	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	
*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		10	10	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>7,71</b>	<b>9,75</b>	<b>49,32</b>	<b>316</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>43,82</b>	<b>53,44</b>	<b>168,29</b>	<b>1 328</b>

Цена: 211-68

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 27.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>				<b>6,96</b>	<b>8,47</b>	<b>27,72</b>	<b>215</b>
*СУП0120	<b>Молочная вермишель.</b>	<b>150</b>						
	Молоко ф.п.		120	120	4,38	5	7,35	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Макаронные изделия		20	20	2,6	0,28	17,43	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>4,78</b>	<b>5,02</b>	<b>15,01</b>	<b>124</b>
*НАП0382	<b>Какао с молоком</b>							
	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	
	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>24/5</b>			<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>37</b>
*0000001	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>							
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>11,78</b>	<b>17,61</b>	<b>42,78</b>	<b>376</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	<b>Яблоко</b>	<b>83</b>			<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
*0000090	<b>Яблоко</b>							
	Яблоки		95,06	83,65	0,33	0,33	8,2	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>41</b>			<b>0,28</b>	<b>1,61</b>	<b>1,09</b>	<b>20</b>
*САЛ0020	<b>Салат из свежих огурцов</b>							
	Масло растительное		3	3			3	
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Огурцы свежие		30,86	30,25				
	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>	<b>135/9/6</b>			<b>3,87</b>	<b>4,1</b>	<b>5,75</b>	<b>75</b>
*БРЩ0082	<b>Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной</b>							
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		6,49	6,49	0,18	1,3	0,21	
	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	
	Свекла		25	20	0,3	0,02	1,82	
	Капуста белокочанная свежая		22,5	18	0,32	0,02	0,85	
	Картофель		16	12	0,24	0,05	1,96	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>160</b>			<b>16,82</b>	<b>18,37</b>	<b>34,65</b>	<b>371</b>
*МЯС0244	<b>Плов из отварной говядины</b>							
	Говядина на кости		89,94	66,55	12,38	10,65		
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Морковь		25	20	0,26	0,02	1,44	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Крупа рисовая		50	50	3,5	0,5	35,7	
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>7,65</b>	<b>31</b>
*НАП0388	<b>Напиток лимонный</b>							
	Лимон свежий		14,59	14,59	0,13	0,01	0,44	
	Сахар		8	8			7,98	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,25</b>	<b>12</b>
*0000005	<b>Хлеб пшеничный</b>							
	Хлеб пшеничный		20	20	0,85	0,16	3,7	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>			<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,35</b>	<b>27</b>
*0000006	<b>Хлеб ржаной</b>							
	Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,82	
	<b>Соль</b>	<b>3</b>						
*1000000	<b>Соль</b>							

	Соль		3	3		22,69	24,36	56,74	536
	<b>Всего в Обед</b>								
	"Уплотненный" полдник							11,82	48
*0000001	<b>Батон с повидлом</b>	<b>24/19</b>				<b>0,08</b>			
	Повидло		19,44	19,44		0,08		12,7	
	Батон		24	24					
*0000021	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	<b>150</b>				<b>7,21</b>	<b>8,35</b>	<b>23,46</b>	<b>198</b>
	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	
*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		10	10		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>8,5</b>	<b>10,95</b>	<b>52,27</b>	<b>342</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>43,3</b>	<b>53,25</b>	<b>159,63</b>	<b>1 290</b>

Ценаб 194-65

Мед.сестра

