

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 27.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	150						
	Молоко ф.п.		100	100	6,21	7,21	24,35	187
	Масло сливочное		2	2	4,74	5,42	7,95	
	Сахар		5	5	0,02	2,34	0,03	
	Крупа рисовая		5	5			4,99	
	Крупа пшеничная		5	5	0,7	0,1	7,14	
			5	5	1,15	0,33	6,65	
*НАП0382	Какао с молоком	180						
	Молоко ф.п.		130	130	4,78	5,02	15,01	124
	Сахар		8	8	3,64	4,16	6,11	
	Какао		0,71	0,71			7,98	
*0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5						
	Масло сливочное		5	5	0,17	0,12	0,27	
	Батон		5	5	0,04	4,12	0,05	37
			24	24		3,9	0,05	
	Всего в Завтрак				11,03	16,35	39,41	348
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	136						
	Ряженка		144,08	136,88	2,68	5,02	3,55	70
	Всего в Второй завтрак				4,11	8,21	5,61	70
Обед								
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	80						
	Масло растительное		3	3	0,45	2,67	2,5	36
	Свекла		96,79	77,43		3		
	Чеснок		0,54	0,42	1,16	0,08	7,05	
					0,03		0,02	
*СУП0119	Суп гороховый	150						
	Масло сливочное		3	3	8,09	4,21	23,06	162
	Морковь		7,5	6	0,04	3,9	0,05	
	Лук репчатый		7,14	6	0,13	0,01	0,72	
	Картофель		46,67	35	0,21		1,37	
	Горох		27	27	0,64	0,13	5,22	
					7,59	0,74	17,98	
*ПТИЦ294	Котлеты куриные	59						
	Курица		55	39,6	8,04	8,65	4,64	129
	Яйцо		8,47	8,47	7,21	7,29	0,28	
	Молоко ф.п.		10	10	1,08	0,97	0,06	
	Масло растительное		2	2	0,28	0,32	0,47	
	Лук репчатый		8,33	7		2		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,1		0,64	
						0,16	3,7	
*ГАР0312	картофельное пюре	130						
	Молоко ф.п.		20	20	3,05	3,09	20,61	122
	Масло сливочное		3	3	0,56	0,64	0,94	
	Картофель		177,33	133	0,02	2,34	0,03	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180						
	Сухофрукты		15	15	2,66	0,53	21,68	
	Сахар		10	10			11,8	47
*0000005	Хлеб пшеничный	20						
	Хлеб пшеничный		20	20	1,48	0,26	6,22	33
*0000006	Хлеб ржаной	20						
	Хлеб ржаной		20	20	2,32	0,44	10,09	
*1000000	Соль	3						
	Соль		20	20	1,07	0,18	5,35	27
					1,32	0,24	6,82	

	Соль		3	3				
	Всего в Обед				22,18	19,06	74,18	556
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	Батон с повидлом	24/13			0,05		8,14	33
	Повидло		13,7	13,7	0,05		8,94	
	Батон		24	24				
*РЫБА283	Суфле из рыбы	183			18,46	11,19	4,7	193
	Минтай		130,43	78,26	12,44	0,7		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		90	90	2,52	2,88	4,23	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
*НАП0345	Напиток из смородины	180			0,11		8,57	35
	Смородина		25,7	25,7	0,21		2,47	
	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				19,42	11,33	24,78	279
	Всего за день				55,31	51,76	141,92	1 253

Цена: 173-13

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 27.09.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180						
	Молоко ф.п.		87,06	87,06	2,44	2,79	4,09	707
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа рисовая		15	15	1,05	0,15	10,71	
	Крупа пшеничная		15	15	1,73	0,5	9,98	
*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	24/6			0,04	4,12	0,05	37
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		24,6	24,6				
Всего в Завтрак					46,83	59,28	37,01	868
Второй завтрак								
*НАП0386	Ряженка 2,5 %	136			2,68	5,02	3,55	70
	Ряженка		144,08	136,88	4,11	8,21	5,61	
Всего в Второй завтрак					2,68	5,02	3,55	
Обед								
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	80			0,45	2,67	2,5	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		96,79	77,43	1,16	0,08	7,05	
	Чеснок		0,54	0,42	0,03		0,02	
*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	68			13,17	13,31	5,92	196
	Курица		64,88	46,72	8,5	8,6	0,33	
	Яйцо		8,47	8,47	1,08	0,97	0,06	
	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	
*ГАР0312	картофельное пюре	130			3,05	3,09	20,61	122
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Картофель		177,33	133	2,66	0,53	21,68	
*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	
	Хлеб ржаной		20	20	1,14	0,21	5,88	
*1000000	Соль	6						

	Соль		6	6				
	Всего в Обед				27,67	25,61	73,83	635
	"Уплотненный" полдник							
*0000001	Батон с повидлом	24/13			0,08		11,23	45
	Повидло		13,7	13,7	0,05		8,94	
	Батон		24,79	24,79				
*РЫБА283	Суфле из рыбы	194			18,76	11,48	5,38	200
	Минтай		130,43	78,26	12,44	0,7		
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
	Молоко ф.п.		100	100	2,8	3,2	4,7	
	Масло растительное		3	3		3		
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
*КОМП342	Напиток из вишни	180			0,08	0,04	14,63	59
	Вишня		6,47	6,47	0,05	0,03	0,67	
	Сахар		10	10			9,98	
*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				19,72	11,66	34,61	322
	Всего за день				96,9	101,57	149	1 895

Цена: 180-18

Мед.сестра

