

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

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ
на 28.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
*ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	123/13			18,13	12,75	18,5	261
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		30	30	0,84	0,96	1,41	
	Творог		92,59	87,96	14,69	7,92	1,76	
	Сметана		4,94	4,94	0,14	0,99	0,16	
	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	
*НАПО378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	
*БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	26/6/9			2,41	6,38	0,05	67
	Сыр		9,51	9,22	2,4	2,44		
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	Батон		26,08	26,08				
Всего в Завтрак					44,06	47,14	27,65	711
Второй завтрак								
*НАПО386	Кефир 3,2 % жирности	81			4,55	4,87	6,44	88
	Кефир		86,19	81,89	4,84	5,53	7,08	
Всего в Второй завтрак					4,55	4,87	6,44	88
Обед								
*САЛО050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,47	2,67	2,52	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,62	0,48	0,03		0,03	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м.к.б. со сметаной	183/13/4			5,74	5,6	8,46	107
	Говядина на кости		30	22,2	4,13	3,55		
	Сметана		4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	
	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	
*МЯСО259	Жаркое по-домашнему из говядины	180			14,4	14,89	19,3	269
	Говядина на кости		89,75	66,42	12,35	10,63		
	Масло растительное		4	4		4		
	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		180	135	2,7	0,54	22,01	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180			0,32	1,89	9,99	58
	Сухофрукты		11	11				
	Сахар		9	9			12,97	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	21			0,39 1,39	0,07 0,25	1,94 7,16	10
*1000000	Соль Соль	6						
	Всего в Обед				22,8	25,38	48,43	513
	"Уплотненный" полдник							
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	26			2,27 0,03	1,61 3,12	22,45 0,04 7,98	113
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба". Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшеничная	180			42,01 42,44 0,02 1,4 0,83	50,14 54,2 2,34 0,2 0,24	21,95 0,03 4,99 14,28 4,82	707
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180					9,08 7,98 0,02	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10			0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный" полдник				45,08	51,89	56,85	874
	Всего за день				116,49	129,28	139,37	2 186

Цена: 178-70

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 28.08.2024г.**

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	112/10			14,39	10,12	14,63	207
	Яйцо		13,33	13,33	1,69	1,53	0,09	
	Молоко ф.п.		20	20	0,56	0,64	0,94	
	Творог		92,59	87,96	14,69	7,92	1,76	
	Сметана		4,94	4,94	0,14	0,99	0,16	
	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	
*НАП0378	Чай с молоком	180			23,52	28,01	9,1	383
	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	
*БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/9			2,41	5,69	0,05	61
	Сыр		9,51	9,22	2,4	2,44		
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Батон		24	24				
	Всего в Завтрак				40,32	43,82	23,78	651
	Второй завтрак							
*НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	81			4,55	4,87	6,44	88
	Кефир		86,19	81,89	4,84	5,53	7,08	
	Всего в Второй завтрак				4,55	4,87	6,44	88
	Обед							
*САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	33			0,47	2,67	2,52	36
	Масло растительное		3	3		3		
	Свекла		37,5	30	0,45	0,03	2,73	
	Чеснок		0,62	0,48	0,03		0,03	
*ЩИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	136/10/4			3,82	4,07	5,27	73
	Говядина на кости		20	14,8	2,75	2,37		
	Сметана		4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	
	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	
*МЯС0259	Жаркое по-домашнему из говядины	160			15,98	15,27	19,89	281
	Говядина на кости		89,75	66,42	12,35	10,63		
	Масло растительное		3	3		3		
	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		170,67	128	2,56	0,51	20,86	
*КОМП342	Компот из сухофруктов	180					11,8	47
	Сухофрукты		15	15				
	Сахар		10	10			9,98	

*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20			1,48 2,32	0,26 0,44	6,22 10,09	33
*0000006	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20			1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28
*1000000	Соль Соль	3						
	Всего в Обед				22,86	22,45	51,23	498
	"Уплотненный"полдник							
*0000049	Сухарики сливочные Масло сливочное Сахар Батон	25			0,03 0,03	2,75 3,12	4,58 0,04 4,99	43
*КАШ0175	Каша молочная "Дружба". Молоко ф.п. Масло сливочное Сахар Крупа рисовая Крупа пшенная	150			6,21 4,74 0,02 0,7 1,15	7,21 5,42 2,34 0,1 0,33	24,35 7,95 0,03 4,99 7,14 6,65	187
*НАП0375	Чай с сахаром Сахар Чай высшего или 1-го сорта	180					9,08 7,98 0,02	36
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10			0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	Всего в "Уплотненный"полдник				7,04	10,1	41,38	284
	Всего за день				74,77	81,24	122,83	1 521

Цена: 167-26

Мед.сестра

