

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 29.08.2024г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>150</b>			<b>41,85</b>	<b>49,93</b>	<b>16,89</b>	<b>684</b>
	Молоко ф.п.		100	100	42,44	54,2		
	Масло сливочное		2	2	0,02	2,34	0,03	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		10	10	2,06	0,2	13,54	
*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	3,64	4,16	6,11	
	Сахар		8	8			7,98	
	Какао		0,71	0,71	0,17	0,12	0,27	
*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>46,67</b>	<b>59,07</b>	<b>31,95</b>	<b>845</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		95,68	84,2	0,34	0,34	8,25	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0023	<b>Салат из свежих помидоров</b>	<b>40</b>			<b>0,36</b>	<b>2,68</b>	<b>1,5</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Помидоры свежие		29,63	29,04	0,32	0,06	1,1	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>137/9/4</b>			<b>4,12</b>	<b>4,17</b>	<b>8,68</b>	<b>89</b>
	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	
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	
	Томатное пюре		4	4	0,14		0,47	
	Огурцы соленые		32,26	17,74	0,14	0,02	0,28	
	Крупа перловая		4	4	0,37	0,04	2,66	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>73</b>			<b>9,79</b>	<b>9,08</b>	<b>4,06</b>	<b>137</b>
	Говядина на кости		84,88	62,81	11,68	10,05		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*ГАР0309	<b>Вермишель отварная</b>	<b>100</b>			<b>4,15</b>	<b>3,84</b>	<b>26,68</b>	<b>158</b>
	Масло сливочное		2	2	0,04	3,9	0,05	
	Макаронные изделия		40	40	4,37	0,46	29,27	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>7,26</b>	<b>29</b>
	апельсин		14,52	14,52				
	Сахар		8	8			7,98	
*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	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20	20	1,11 1,14	0,18 0,21	5,53 5,88	28
*1000000	Соль Соль	3	3	3				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>21,01</b>	<b>20,21</b>	<b>59,93</b>	<b>506</b>
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье Печенье	30	30,86	30,86	2,17 2,31	3,19 3,64	6,61 7,28	64
*ОМЛ0212	<b>Рыба по-польски</b> Горбуша потрашенная без головы Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	129	120,37 20 50 2 2	83,06 20 50 2 2	15,44 17,44 2,54 1,4 0,01	7,19 5,81 2,3 1,6 1,56	2,28 0,14 2,35 0,02	136
*НАП0345	<b>Напиток из смородины</b> Смородина Сахар	180	9,75 8	9,75 8	0,11 0,08		14,93 0,94 7,98	60
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>18,52</b>	<b>10,52</b>	<b>27,19</b>	<b>278</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>86,53</b>	<b>90,13</b>	<b>126,91</b>	<b>1 665</b>

Цена: 172-32

Мед.сестра 

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 29.08.2024г.

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*КАШ0181	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	<b>180</b>			<b>6,45</b>	<b>6,36</b>	<b>24,2</b>	<b>180</b>
	Молоко ф.п.		130	130	3,64	4,16	6,11	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Сахар		5	5			4,99	
	Крупа манная		25	25	2,58	0,25	16,93	
*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>11,27</b>	<b>15,5</b>	<b>39,26</b>	<b>341</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		95,68	84,2	0,34	0,34	8,25	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>							
*САЛ0023	<b>Салат из свежих помидоров</b>	<b>40</b>			<b>0,36</b>	<b>2,68</b>	<b>1,5</b>	<b>32</b>
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		9,52	8	0,11		0,73	
	Помидоры свежие		29,63	29,04	0,32	0,06	1,1	
*РАС0096	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>183/13/4</b>			<b>5,72</b>	<b>5,85</b>	<b>11,17</b>	<b>120</b>
	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		12,5	10	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Картофель		53,33	40	0,8	0,16	6,52	
	Томатное пюре		3	3	0,11		0,35	
	Огурцы соленые		32,26	17,74	0,14	0,02	0,28	
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
*МЯС0268	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>78</b>			<b>13,2</b>	<b>11,65</b>	<b>5,23</b>	<b>179</b>
	Говядина на кости		84,88	62,81	11,68	10,05		
	Яйцо		4	4	0,51	0,46	0,03	
	Масло растительное		2	2		2		
	Лук репчатый		11,91	10	0,14		0,91	
	Хлеб пшеничный		13	13	1,11	0,21	4,81	
*ГАР0309	<b>вермишель отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,79</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное		3	3	0,04	3,76	0,05	
	Макаронные изделия		50	50	4,38	0,47	29,39	
*НАП0388	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>					<b>8,17</b>	<b>33</b>
	апельсин		14,52	14,52			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	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	20,83	20,83	3,13 0,41	0,53 0,08	15,63 2,13	80
*1000000	Соль Соль	6	6	6				
	<b>Всего в Обед</b>				<b>28,04</b>	<b>24,69</b>	<b>74,71</b>	<b>634</b>
	"Уплотненный" полдник							
*КОНДИТЕ	печенье Печенье	30	30,86	30,86	2,17 2,31	3,19 3,64	6,61 7,28	64
*ОМЛ0212	<b>Рыба по-польски</b> Горбуша потрашенная без головы Яйцо Молоко ф.п. Масло растительное Масло сливочное	138	120,37 20 60 2 2	83,06 20 60 2 2	15,19 17,44 2,54 1,68 0,01	7,44 5,81 2,3 1,92 1,56	2,71 0,14 2,82 0,02	139
*НАП0345	<b>Напиток из смородины</b> Смородина Сахар	180	9,75 10	9,75 10	0,09 0,08		14,76 0,94 9,98	59
*0000005	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8 0,85	0,14 0,16	3,37 3,7	18
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>				<b>18,25</b>	<b>10,77</b>	<b>27,45</b>	<b>280</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>57,89</b>	<b>51,29</b>	<b>149,26</b>	<b>1 291</b>

Цена: 165-22

Мед.сестра

