



Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)  
Корпус 1

**МЕНЮ БЛЮД**  
на "2" ноября 2023 г.

Диета:

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимость порции
<b>Завтрак</b>							
1	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,78
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,55
3	7,020	8,650	32,760	233,270	Каша пшеничная жидкая на молоке	155,000	12,59
<b>Итого на Завтрак</b>	<b>10,430</b>	<b>15,320</b>	<b>54,790</b>	<b>392,770</b>			<b>26,92</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	15,46
2	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
<b>Итого на Второй завтрак</b>	<b>4,550</b>	<b>0,450</b>	<b>40,200</b>	<b>179,500</b>			<b>24,46</b>
<b>Обед</b>							
1	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,48
2	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	5,67
3	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	14,45
4	11,910	4,140	31,100	201,290	Жаркое по - домашнему с	200,000	30,14
5	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
6	0,690	4,000	4,870	54,760	Салат из св.капусты и моркови с	50,000	1,68
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,13
<b>Итого на Обед</b>	<b>22,850</b>	<b>13,810</b>	<b>81,410</b>	<b>519,450</b>			<b>54,76</b>
<b>Полдник</b>							
1	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,93
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	8,85
3	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	12,05
<b>Итого на Полдник</b>	<b>8,480</b>	<b>9,670</b>	<b>6,020</b>	<b>144,250</b>			<b>24,83</b>
<b>Ужин</b>							
1	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	8,45
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
3	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запеченная в омлете -	60,000	23,21
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	2,52
<b>Итого на Ужин</b>	<b>14,060</b>	<b>7,960</b>	<b>41,970</b>	<b>297,070</b>			<b>37,45</b>
<b>Итого:</b>	<b>60,370</b>	<b>47,210</b>	<b>224,390</b>	<b>1533,040</b>			<b>168,42</b>

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н. \_\_\_\_\_

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

**МЕНЮ БЛЮД**  
на "2" ноября 2023 г.

Диета:

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимость порции
<b>Завтрак</b>							
1	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,43
2	4,670	8,090	28,390	213,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	12,33
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,32
<b>Итого на Завтрак</b>	<b>8,570</b>	<b>16,270</b>	<b>53,340</b>	<b>399,500</b>			<b>28,08</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,69
<b>Итого на Второй завтрак</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>18,180</b>	<b>77,000</b>			<b>10,69</b>
<b>Обед</b>							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
2	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,17
3	0,820	5,000	5,460	66,050	Салат из св.капусты и моркови с	60,000	2,03
4	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	34,50
5	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	7,92
6	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	16,39
7	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,37
<b>Итого на Обед</b>	<b>25,850</b>	<b>17,600</b>	<b>91,620</b>	<b>602,240</b>			<b>63,46</b>
<b>Полдник</b>							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	14,87
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,10
3	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,05
<b>Итого на Полдник</b>	<b>12,740</b>	<b>18,930</b>	<b>6,180</b>	<b>245,000</b>			<b>29,02</b>
<b>Ужин</b>							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,45
2	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	9,17
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,69
4	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запечённая в омлете - минтай	80,000	32,00
<b>Итого на Ужин</b>	<b>17,870</b>	<b>10,180</b>	<b>47,710</b>	<b>355,990</b>			<b>46,31</b>
<b>Итого:</b>	<b>65,930</b>	<b>62,980</b>	<b>217,030</b>	<b>1679,730</b>			<b>177,56</b>

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н.