

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



МЕНЮ БЛЮД
на "3" 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 |
|-------------------------|-----------|----------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 1,530 | 4,720 | 9,140 | 85,000 | Бутерброды с маслом (Ясли) | 25,000 | 5,83 |
| 2 | 0,990 | 3,880 | 4,050 | 55,060 | Соус сметанный (Ясли) | 30,000 | 6,52 |
| 3 | 18,100 | 5,090 | 14,720 | 177,720 | Запеканка твор. - манная (Ясли) | 100,000 | 31,49 |
| 4 | 2,850 | 2,410 | 14,360 | 91,000 | Кофейный напиток на молоке (Ясли) | 150,000 | 7,13 |
| Итого на Завтрак | 23,470 | 16,100 | 42,270 | 408,780 | | | 50,97 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,240 | 0,240 | 5,880 | 26,000 | Яблоки (Ясли) | 60,000 | 6,90 |
| Итого на Второй завтрак | 0,240 | 0,240 | 5,880 | 26,000 | | | 6,9 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Ясли) | 1,000 | 0,48 |
| 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли) | 3,000 | 0,04 |
| 3 | 1,840 | 2,880 | 12,260 | 82,000 | Картофельное пюре (Ясли) | 110,000 | 7,50 |
| 4 | 0,610 | 0,000 | 0,250 | 79,000 | Напиток из плодов шиповника (Ясли) | 150,000 | 3,29 |
| 5 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли) | 40,000 | 2,21 |
| 6 | 11,150 | 8,590 | 10,720 | 163,990 | Котлеты из говядины (Ясли) | 60,000 | 36,40 |
| 7 | 0,340 | 2,040 | 1,380 | 24,320 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40,000 | 6,37 |
| 8 | 10,530 | 10,840 | 31,160 | 255,560 | Рассольник ленинградский с огурцами | 180,000 | 15,55 |
| Итого на Обед | 27,180 | 24,840 | 69,320 | 675,850 | | | 71,84 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 4,500 | 4,800 | 12,750 | 115,500 | Бифидок (Ясли) | 150,000 | 12,05 |
| 2 | 6,200 | 6,240 | 50,140 | 276,080 | Ватрушка с повидлом (Ясли) | 70,000 | 11,61 |
| Итого на Полдник | 10,700 | 11,040 | 62,890 | 391,580 | | | 23,66 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 0,050 | 0,010 | 8,010 | 32,000 | Чай сладкий (Ясли) | 150,000 | 0,86 |
| 2 | 5,400 | 4,160 | 26,920 | 158,570 | Каша пшеничная жидкая на молоке | 150,000 | 8,55 |
| 3 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли) | 40,000 | 3,27 |
| Итого на Ужин | 6,650 | 4,380 | 39,980 | 217,570 | | | 12,68 |
| Итого: | 68,240 | 56,600 | 220,340 | 1719,780 | | | 166,05 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

МЕНЮ БЛЮД
на "3" ноября 2023 г.

Диета:

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

| № п/п | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Калорийность одной порции, ккал | Наименование рациона/ блюда | Вес одной порции, гр | Стоимость порции |
|-------------------------|-----------|----------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| | | | | 50,000 | Запеканка твор.- манная (Сад) | 100,000 | 31,95 |
| 1 | 2,500 | 2,330 | 9,630 | 109,000 | Кофейный напиток на молоке (Сад) | 180,000 | 7,99 |
| 2 | 3,420 | 2,890 | 17,240 | 72,170 | Соус сметанный (Сад) | 40,000 | 6,58 |
| 3 | 1,290 | 4,780 | 6,020 | 112,000 | Бутерброды с маслом (Сад) | 30,000 | 6,37 |
| 4 | 2,020 | 6,230 | 12,060 | 343,170 | | | 52,89 |
| Итого на Завтрак | 9,230 | 16,230 | 44,950 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | | | | 36,000 | Яблоки (Сад) | 80,000 | 9,28 |
| 1 | 0,320 | 0,320 | 9,440 | 36,000 | | | 9,28 |
| Итого на Второй завтрак | 0,320 | 0,320 | 9,440 | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | 0,980 | Зелень (Сад) | 2,000 | 0,38 |
| 1 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 123,240 | Картофельное пюре (Сад) | 130,000 | 8,49 |
| 2 | 2,790 | 3,610 | 21,050 | 203,220 | Котлеты из говядины (Сад) | 80,000 | 50,13 |
| 3 | 14,900 | 9,830 | 14,080 | 255,560 | Рассольник ленинградский с огурцами | 200,000 | 15,96 |
| 4 | 10,530 | 10,840 | 31,160 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад) | 5,000 | 0,08 |
| 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Сад) | 40,000 | 2,26 |
| 6 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 36,480 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60,000 | 10,24 |
| 7 | 0,510 | 3,050 | 2,070 | 79,000 | Напиток из плодов шиповника (Сад) | 180,000 | 4,13 |
| 8 | 0,610 | 0,000 | 0,250 | 768,480 | | | 91,67 |
| Итого на Обед | 32,050 | 27,820 | 82,160 | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| | | | | 91,000 | Бифидок (Сад) | 180,000 | 14,46 |
| 1 | 5,220 | 4,500 | 7,560 | 327,810 | Ватрушка с повидлом (Сад) | 80,000 | 14,37 |
| 2 | 8,000 | 7,910 | 59,600 | 418,810 | | | 28,83 |
| Итого на Полдник | 13,220 | 12,410 | 67,160 | | | | |
| Ужин | | | | | | | |
| | | | | 198,000 | Каша пшеничная жидкая на молоке | 200,000 | 11,81 |
| 1 | 3,430 | 11,350 | 20,210 | 36,000 | Чай сладкий (Сад) | 180,000 | 2,86 |
| 2 | 0,060 | 0,010 | 8,900 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад) | 40,000 | 3,18 |
| 3 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 261,000 | | | 17,85 |
| Итого на Ужин | 4,690 | 11,570 | 34,160 | | | | |
| Итого: | 59,510 | 68,350 | 237,870 | 1827,460 | | | 200,52 |

Калькулятор:

Федотов С.Н.