

Учреждение:
Подразделение

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

МЕНЮ БЛЮД
на "5" октября 2023 г.

Диета:

Руководитель: "Утверждено"

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимость порции
Завтрак							
1	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,28
2	4,670	8,090	28,390	213,000	Каша пшенинная жидкая на молоке	200,000	11,99
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,14
Итого на Завтрак	8,570	16,270	53,340	399,500			27,41
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,58
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,58
Обед							
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	2,16
3	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	8,26
4	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	16,88
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,27
6	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	34,88
7	0,820	5,000	5,460	66,050	Салат из св.капусты и моркови с	60,000	2,70
Итого на Обед	25,850	17,600	91,620	602,240			65,23
Полдник							
1	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	6,93
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	15,36
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,10
Итого на Полдник	12,740	18,930	6,180	245,000			29,39
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,17
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,59
3	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	9,09
4	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запечённая в омлете - минтай	80,000	31,43
Итого на Ужин	17,870	10,180	47,710	355,990			45,28
Итого:	65,930	62,980	217,030	1679,730			177,89

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /



Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

Учреждение:
Подразделение

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

МЕНЮ БЛЮД
на "5" октября 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,17
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
3	7,020	8,650	32,760	233,270	Каша пшеничная жидкая на молоке	155,000	12,13
Итого на Завтрак	10,430	15,320	54,790	392,770			25,86
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	14,18
Итого на Второй завтрак	4,550	0,450	40,200	179,500			23,18
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
2	11,910	4,140	31,100	201,290	Жаркое по - домашнему с	200,000	30,10
3	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,46
4	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	17,37
5	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
6	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	12,48
7	0,690	4,000	4,870	54,760	Салат из св.капусты и моркови с	50,000	2,25
Итого на Обед	22,850	13,810	81,410	519,450			64,91
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	12,85
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	9,13
3	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,92
Итого на Полдник	8,480	9,670	6,020	144,250			25,9
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	2,65
3	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	8,14
4	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете -	60,000	22,58
Итого на Ужин	14,060	7,960	41,970	297,070			36,64
Итого:	60,370	47,210	224,390	1533,040			176,49

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. /

_____ /