

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО) (подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "9" марта 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 (Сад)	180,000	9,53
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,01
3	5,870	5,670	31,430	193,870	Каша манная жидкая на молоке (Сад)	200,000	12,19
Итого на Завтрак	9,770	13,850	56,380	380,370			27,73
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	9,87
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			9,87
Обед							
1	19,010	20,680	30,910	377,680	Жаркое по - домашнему с курицей	220,000	29,58
2	0,210	0,030	0,720	3,300	Огурцы консервированные	30,000	8,91
3	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	14,39
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,47
5	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	7,26
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,08
Итого на Обед	30,870	28,030	83,030	686,070			62,69
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	8,44
2	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,68
3	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,06
Итого на Полдник	20,140	25,310	16,380	373,400			31,18
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад) *	180,000	1,64
2	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	8,00
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,52
4	14,190	8,470	2,670	143,800	Рыба запечённая в омлете - горбуша	80,000	55,44
Итого на Ужин	18,700	13,370	47,710	385,140			68,6
Итого:	80,380	80,560	221,680	1901,980			200,07

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "9" марта 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	4,440	4,130	22,760	141,410	Каша манная жидкая на молоке	150,000	9,12
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,91
Итого на Завтрак	7,850	10,800	44,790	300,910			23,59
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	10,63
Итого на Второй завтрак	0,750	0,000	15,150	64,000			10,63
Обед							
1	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	5,86
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Сад ГКП)	3,000	0,58
3	0,140	0,020	0,480	2,200	Огурцы консервированные	20,000	5,88
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,64
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 2г (Ясли ГКП)	2,000	0,39
6	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	12,91
7	13,650	14,300	41,520	338,920	Жаркое по - домашнему с курицей	170,000	24,66
8	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
Итого на Обед	24,040	19,990	87,440	604,520			53,13
Полдник							
1	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	14,52
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,93
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	8,65
Итого на Полдник	13,930	14,360	13,520	238,750			27,1
Ужин							
1	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете - горбуша	60,000	46,33
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
3	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	7,65
Итого на Ужин	13,920	7,930	33,770	264,730			57,25
Итого:	60,490	53,080	194,670	1472,910			171,7

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /