

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



МЕНЮ БЛЮД
на "9" 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	2,570	8,510	15,160	188,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	150,000	9,45
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,82
3	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	7,13
4	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Ясли)	40,000	12,54
Итого на Завтрак	12,030	20,240	38,940	444,000			34,94
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	4,07
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			13,07
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,50
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
4	5,740	7,560	10,190	125,430	Борщ из свежей капусты с говядиной	180,000	19,91
5	3,300	2,530	15,820	99,000	Макаронные изделия отварные (Ясли)	110,000	4,51
6	0,040	0,010	9,440	35,630	Компот из чёрной смородины (Ясли)	150,000	2,56
7	9,430	9,650	9,980	164,000	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	19,44
8	0,960	10,040	3,290	104,970	Салат из свежих огурцов с	40,000	5,86
Итого на Обед	22,180	30,280	62,270	600,010			55,03
Полдник							
1	4,350	3,750	6,300	76,000	Ряженка (Ясли)	150,000	12,27
2	1,540	0,600	10,660	47,000	Батоны (Ясли)	20,000	2,08
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,10
Итого на Полдник	9,330	8,770	16,960	176,000			21,45
Ужин							
1	7,520	3,750	10,490	102,470	Уха рыбацкая (Ясли)	180,000	30,62
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,85
Итого на Ужин	8,860	3,990	23,740	161,810			35,74
Итого:	53,840	64,780	157,080	1462,070			160,23

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" 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	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,34
2	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,92
3	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	12,54
4	3,430	11,350	20,210	251,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200,000	12,93
Итого на Завтрак	13,950	25,070	49,790	552,000			39,73
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,72
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,72
Обед							
1	4,400	3,370	21,090	132,000	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	5,61
2	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,10
3	0,960	10,040	3,290	104,970	Салат из свежих огурцов с	50,000	8,84
4	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,32
6	1,750	2,980	8,540	66,660	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	24,72
7	0,100	0,020	13,100	49,200	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	5,49
8	1,370	3,320	9,380	73,000	Борщ из свежей капусты с говядиной	200,000	21,82
Итого на Обед	11,290	20,220	68,950	496,810			68,97
Полдник							
1	1,140	1,790	13,130	73,000	Батоны (Сад)	25,000	2,55
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,25
3	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	14,34
Итого на Полдник	9,800	10,710	20,690	218,000			24,14
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,57
2	9,300	4,290	13,160	124,270	Уха рыбацкая (Сад)	200,000	37,38
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,25
Итого на Ужин	10,640	4,530	26,410	183,610			42,2
Итого:	46,580	60,530	184,020	1527,420			185,76

Калькулятор: Федотов С.Н.