

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "10" января 2024 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	5,98
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,64
3	6,150	10,870	36,010	259,300	Каша рисовая жидкая на молоке	180,000	18,08
Итого на Завтрак	9,560	17,540	58,040	418,800			33,7
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	6,780	4,250	18,200	131,490	Суп гороховый с гов.тушенкой (Ясли)	180,000	13,24
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,18
3	0,240	0,060	18,150	74,000	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	3,52
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
5	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	9,60
6	5,500	11,950	0,200	130,000	Сосиски отварные (Ясли)	65,000	24,51
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,39
8	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	110,000	6,90
Итого на Обед	20,300	31,830	79,840	676,890			60,85
Полдник							
1	15,930	7,170	22,600	219,340	Лакомка из Творога (Ясли)	70,000	35,49
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Кефир (Ясли)	150,000	12,27
Итого на Полдник	20,280	10,920	28,600	294,340			47,76
Ужин							
1	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	1,75
2	4,480	4,110	12,810	106,000	Суп молочный с гречневой крупой	150,000	11,38
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,53
Итого на Ужин	5,730	4,330	25,870	165,000			16,66
Итого:	56,110	64,860	198,230	1581,030			165,87

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "10" января 2024 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	3,350	1,210	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	21,61
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	10,05
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,49
Итого на Завтрак	7,250	9,390	65,130	476,540			38,15
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,44
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,44
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
2	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	10,80
3	7,350	5,180	19,990	148,680	Суп гороховый с гов.тушенкой (Сад)	200,000	17,68
4	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	5,74
5	4,120	11,860	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	30,000	9,89
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,19
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,47
8	5,500	11,950	0,200	130,000	Сосиски отварные (Сад)	65,000	28,57
Итого на Обед	21,950	33,260	92,010	742,920			75,42
Полдник							
1	15,930	7,170	21,720	215,830	Лакомка из Творога (Сад)	70,000	30,43
2	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	15,69
Итого на Полдник	21,150	11,670	28,920	305,830			46,12
Ужин							
1	5,970	5,480	17,080	141,000	Суп молочный с гречневой крупой	200,000	15,57
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,63
3	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,96
Итого на Ужин	7,230	5,700	31,030	204,000			20,16
Итого:	57,900	60,340	226,530	1765,290			189,29

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /