

Учреждение:
Подразделение:

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "11" 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	6,880	12,200	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	20,06
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,10
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,12
Итого на Завтрак	10,780	20,380	65,130	476,540			35,28
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,20
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,2
Обед							
1	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	35,83
2	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	10,34
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,21
4	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	20,16
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,46
7	0,600	4,070	2,750	48,610	Салат из свежих помидор с	50,000	6,89
8	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	5,51
Итого на Обед	27,410	29,410	75,510	666,570			81,48
Полдник							
1	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	14,22
2	15,930	7,170	21,720	215,830	Лакомка из Творога (Сад)	70,000	28,21
Итого на Полдник	21,150	11,670	28,920	305,830			42,43
Ужин							
1	4,110	9,470	36,120	237,320	Картофель и овощи, тушенные в	200,000	14,76
2	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,91
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,27
Итого на Ужин	5,370	9,690	50,070	300,320			18,94
Итого:	65,030	71,470	229,070	1785,260			187,33

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

: _____ /

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "11" 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	8,39
2	6,150	10,870	36,010	259,300	Каша рисовая жидкая на молоке	180,000	17,46
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,58
Итого на Завтрак	9,560	17,540	58,040	418,800			31,43
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	8,090	10,140	5,880	145,490	Тефтели из говядины (Ясли)	60,000	27,03
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,05
3	0,240	0,060	18,150	74,000	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	2,57
4	0,480	3,060	2,200	37,090	Салат из свежих помидор с	40,000	5,48
5	9,290	7,340	16,210	162,140	Суп гороховый с говядиной (Ясли)	180,000	17,71
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,46
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
8	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	110,000	6,66
Итого на Обед	22,790	24,800	65,480	568,700			62,17
Полдник							
1	15,930	7,170	22,600	219,340	Лакомка из Творога (Ясли)	70,000	29,91
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Кефир (Ясли)	150,000	11,85
Итого на Полдник	20,280	10,920	28,600	294,340			41,76
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	0,82
3	3,670	7,940	32,280	207,350	Картофель и овощи, тушенные в	180,000	12,68
Итого на Ужин	4,920	8,160	45,340	266,350			16,77
Итого:	57,790	61,660	203,340	1574,190			159,03

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

: _____ /