

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "14" 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 | 3,090 | 11,370 | 20,250 | 191,420 | Салат из кукурузы консервированной | 30,000 | 13,05 |
| 2 | 2,850 | 2,410 | 14,360 | 91,000 | Кофейный напиток на молоке (Ясли) | 150,000 | 8,00 |
| 3 | 7,050 | 13,590 | 1,350 | 156,000 | Омлет натуральный (Ясли) | 85,000 | 15,48 |
| 4 | 1,530 | 4,720 | 9,140 | 85,000 | Бутерброды с маслом (Ясли) | 25,000 | 6,72 |
| Итого на Завтрак | 14,520 | 32,090 | 45,100 | 523,420 | | | 43,25 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,750 | 0,000 | 15,150 | 64,000 | Сок фруктовый (Ясли) | 150,000 | 16,17 |
| 2 | 3,800 | 0,450 | 25,050 | 115,500 | Пряник (Ясли) | 48,000 | 9,00 |
| Итого на Второй завтрак | 4,550 | 0,450 | 40,200 | 179,500 | | | 25,17 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,810 | 3,710 | 5,070 | 57,000 | Винегрет овощной (Ясли) | 40,000 | 4,59 |
| 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли) | 3,000 | 0,12 |
| 3 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли) | 40,000 | 2,21 |
| 4 | 4,140 | 4,740 | 8,820 | 88,770 | Щи из свежей капусты с говядиной | 180,000 | 19,88 |
| 5 | 6,340 | 5,280 | 34,060 | 200,550 | Каша гречневая рассыпчатая на воде | 110,000 | 7,86 |
| 6 | 9,410 | 9,230 | 2,210 | 128,980 | Гуляш из говядины 1 кат. (Ясли) | 60,000 | 32,05 |
| 7 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Ясли) | 1,000 | 0,71 |
| 8 | 0,330 | 0,000 | 20,820 | 85,000 | Компот из сухофруктов (Ясли) | 150,000 | 3,89 |
| Итого на Обед | 23,740 | 23,450 | 84,530 | 631,280 | | | 71,31 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 3,800 | 0,450 | 25,050 | 115,500 | Пряник (Ясли) | 48,000 | 9,00 |
| 2 | 4,350 | 3,750 | 6,300 | 76,000 | Ряженка (Ясли) | 150,000 | 12,55 |
| Итого на Полдник | 8,150 | 4,200 | 31,350 | 191,500 | | | 21,55 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 21,040 | 9,760 | 117,650 | 621,840 | Макароны отварные с сыром (Ясли) | 180,000 | 20,54 |
| 2 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли) | 40,000 | 3,27 |
| 3 | 1,200 | 1,240 | 13,770 | 68,290 | Чай с молоком (Ясли) | 150,000 | 5,28 |
| Итого на Ужин | 23,440 | 11,210 | 136,470 | 717,130 | | | 29,09 |
| Итого: | 74,400 | 71,400 | 337,650 | 2242,830 | | | 190,37 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "14" 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 | 3,420 | 2,890 | 17,240 | 109,000 | Кофейный напиток на молоке (Сад) | 180,000 | 8,17 |
| 2 | 8,950 | 12,090 | 3,710 | 159,410 | Омлет натуральный (Сад) | 95,000 | 21,72 |
| 3 | 2,020 | 6,230 | 12,060 | 112,000 | Бутерброды с маслом (Сад) | 30,000 | 6,17 |
| Итого на Завтрак | 14,390 | 21,210 | 33,010 | 380,410 | | | 36,06 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,900 | 0,000 | 18,180 | 77,000 | Сок фруктовый (Сад) | 180,000 | 19,37 |
| Итого на Второй завтрак | 0,900 | 0,000 | 18,180 | 77,000 | | | 19,37 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,400 | 0,000 | 24,980 | 102,000 | Компот из сухофруктов (Сад) | 180,000 | 2,84 |
| 2 | 0,810 | 3,710 | 5,070 | 57,000 | Винегрет овощной (Сад) | 40,000 | 3,65 |
| 3 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Сад) | 2,000 | 0,54 |
| 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад) | 5,000 | 0,08 |
| 5 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Сад) | 40,000 | 2,18 |
| 6 | 7,480 | 6,300 | 40,200 | 237,310 | Каша гречневая рассыпчатая на воде | 130,000 | 8,67 |
| 7 | 10,280 | 8,270 | 2,640 | 126,000 | Гуляш из говядины 1 кат. (Сад) | 80,000 | 41,03 |
| 8 | 4,320 | 5,560 | 9,400 | 99,340 | Щи из свежей капусты с говядиной | 200,000 | 20,45 |
| Итого на Обед | 26,000 | 24,330 | 95,840 | 692,630 | | | 79,44 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 5,220 | 4,500 | 7,560 | 92,000 | Ряженка (Сад) | 180,000 | 14,92 |
| 2 | 3,800 | 0,450 | 25,050 | 115,500 | Пряник (Сад) | 48,000 | 8,99 |
| Итого на Полдник | 9,020 | 4,950 | 32,610 | 207,500 | | | 23,91 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 23,440 | 10,850 | 131,140 | 692,800 | Макароны отварные с сыром (Сад) | 200,000 | 21,19 |
| 2 | 1,440 | 1,490 | 16,520 | 81,940 | Чай с молоком (Сад) | 180,000 | 5,53 |
| 3 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад) | 40,000 | 3,20 |
| Итого на Ужин | 26,080 | 12,550 | 152,710 | 801,740 | | | 29,92 |
| Итого: | 76,390 | 63,040 | 332,350 | 2159,280 | | | 188,7 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /