

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД  
на "14" декабря 2023 г.

Диета:

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимость порции
<b>Завтрак</b>							
1	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,67
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,98
3	7,020	8,650	32,760	233,270	Каша пшенная жидкая на молоке	155,000	14,84
Итого на Завтрак	10,430	15,320	54,790	392,770			31,49
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	12,15
Итого на Второй завтрак	4,550	0,450	40,200	179,500			21,15
<b>Обед</b>							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
2	0,960	6,060	1,950	67,000	Салат из квашеной капусты с луком	40,000	7,36
3	11,910	4,140	31,100	201,290	Жаркое по - домашнему с	200,000	34,39
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
5	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	16,08
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,56
7	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	5,40
Итого на Обед	23,120	15,870	78,490	531,690			66,34
<b>Полдник</b>							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,57
2	4,900	2,570	44,250	219,730	Кух с джемом (Ясли)	60,000	70,31
3	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	13,20
Итого на Полдник	12,690	10,740	50,250	347,730			91,08
<b>Ужин</b>							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,54
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	2,59
3	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	9,45
4	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете -	60,000	23,61
Итого на Ужин	14,060	7,960	41,970	297,070			39,19
Итого:	64,850	50,340	265,700	1748,760			249,25

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" декабря 2023 г.

Диета:

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимость порции
<b>Завтрак</b>							
1	4,670	8,090	37,570	213,000	Каша пшенная жидкая на молоке	200,000	12,87
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,64
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,99
Итого на Завтрак	8,570	16,270	62,520	399,500			29,5
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,64
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,64
<b>Обед</b>							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,39
2	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	7,19
3	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	36,54
4	0,960	6,060	1,950	67,000	Салат из квашеной капусты с луком	50,000	8,89
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,40
7	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	17,23
Итого на Обед	25,990	18,660	88,110	603,190			72,71
<b>Полдник</b>							
1	4,900	2,570	44,250	219,730	Кух с джемом (Сад)	80,000	10,79
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	15,43
3	3,250	4,130	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,55
Итого на Полдник	12,500	10,450	50,250	347,730			33,77
<b>Ужин</b>							
1	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	9,20
2	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запечённая в омлете - минтай	80,000	32,34
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,54
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,71
Итого на Ужин	17,870	10,180	47,710	355,990			46,79
Итого:	65,830	55,560	266,770	1783,410			193,41

Калькулятор: Федотов С.Н.