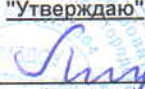


Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:
Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "15" 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 | 6,880 | 12,200 | 40,180 | 290,040 | Каша рисовая жидкая на молоке (Сад) | 200,000 | 25,66 |
| 2 | 1,880 | 1,950 | 12,890 | 74,500 | Какао на молоке (Сад) | 180,000 | 10,92 |
| 3 | 2,020 | 6,230 | 12,060 | 112,000 | Бутерброды с маслом (Сад) | 30,000 | 6,24 |
| Итого на Завтрак | 10,780 | 20,380 | 65,130 | 476,540 | | | 42,82 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,560 | 0,140 | 5,250 | 27,000 | Мандарины (Сад) | 70,000 | 13,19 |
| Итого на Второй завтрак | 0,560 | 0,140 | 5,250 | 27,000 | | | 13,19 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 10,870 | 12,430 | 8,120 | 185,550 | Тефтели из говядины (Сад) | 80,000 | 39,73 |
| 2 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Сад) | 40,000 | 2,21 |
| 3 | 10,960 | 8,640 | 19,820 | 193,430 | Суп гороховый с говядиной (Сад) | 200,000 | 22,31 |
| 4 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Сад) | 2,000 | 0,46 |
| 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад) | 5,000 | 0,07 |
| 6 | 0,290 | 0,070 | 21,780 | 89,000 | Компот из Вишни (Сад) | 180,000 | 6,15 |
| 7 | 0,210 | 0,030 | 0,720 | 3,300 | Огурцы консервированные | 30,000 | 8,25 |
| 8 | 1,980 | 3,710 | 9,490 | 79,000 | Капуста тушеная со сливочным | 130,000 | 10,31 |
| Итого на Обед | 27,020 | 25,370 | 73,480 | 621,260 | | | 89,49 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 22,820 | 10,290 | 31,280 | 310,020 | Лакомка из Творога (Сад) | 100,000 | 41,40 |
| 2 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,000 | Кефир (Сад) | 180,000 | 14,45 |
| Итого на Полдник | 28,040 | 14,790 | 38,480 | 400,020 | | | 55,85 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 0,060 | 0,010 | 8,900 | 36,000 | Чай сладкий (Сад) | 180,000 | 1,84 |
| 2 | 7,000 | 16,470 | 42,180 | 324,300 | Котлеты морковные без соли (Сад) | 150,000 | 19,25 |
| 3 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад) | 40,000 | 3,24 |
| Итого на Ужин | 8,260 | 16,690 | 56,130 | 387,300 | | | 24,33 |
| Итого: | 74,660 | 77,370 | 238,470 | 1912,120 | | | 225,68 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /
: _____ /

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "15" 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 | 1,880 | 1,950 | 12,890 | 74,500 | Какао на молоке (Ясли) | 150,000 | 10,42 |
| 2 | 6,150 | 10,870 | 36,010 | 259,300 | Каша рисовая жидкая на молоке | 180,000 | 23,20 |
| 3 | 1,530 | 4,720 | 9,140 | 85,000 | Бутерброды с маслом (Ясли) | 25,000 | 5,56 |
| Итого на Завтрак | 9,560 | 17,540 | 58,040 | 418,800 | | | 39,18 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,560 | 0,140 | 5,250 | 27,000 | Мандарины (Ясли) | 70,000 | 15,12 |
| Итого на Второй завтрак | 0,560 | 0,140 | 5,250 | 27,000 | | | 15,12 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,240 | 0,060 | 18,150 | 74,000 | Компот из Вишни (Ясли) | 150,000 | 5,72 |
| 2 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Ясли) | 1,000 | 0,58 |
| 3 | 9,290 | 7,340 | 16,210 | 162,140 | Суп гороховый с говядиной (Ясли) | 180,000 | 26,92 |
| 4 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли) | 40,000 | 2,21 |
| 5 | 1,980 | 3,710 | 9,490 | 79,000 | Капуста тушеная со сливочным | 110,000 | 6,70 |
| 6 | 8,090 | 10,140 | 5,880 | 145,490 | Тефтели из говядины (Ясли) | 60,000 | 42,62 |
| 7 | 0,140 | 0,020 | 0,480 | 2,200 | Огурцы консервированные | 20,000 | 5,89 |
| 8 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли) | 3,000 | 0,15 |
| Итого на Обед | 22,450 | 21,760 | 63,760 | 533,810 | | | 90,79 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 22,820 | 10,290 | 31,280 | 310,020 | Лакомка из Творога (Ясли) | 100,000 | 40,57 |
| 2 | 4,350 | 3,750 | 6,000 | 75,000 | Кефир (Ясли) | 150,000 | 11,85 |
| Итого на Полдник | 27,170 | 14,040 | 37,280 | 385,020 | | | 52,42 |
| 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 | 2,45 |
| 3 | 6,310 | 14,410 | 37,960 | 288,200 | Котлеты морковные без соли (Ясли) | 135,000 | 17,35 |
| Итого на Ужин | 7,560 | 14,630 | 51,020 | 347,200 | | | 23,07 |
| Итого: | 67,300 | 68,110 | 215,350 | 1711,830 | | | 220,58 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /