

Руководитель:

"Утверждаю"

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 2

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

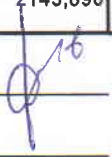
МЕНЮ БЛЮД
на "15" мая 2023 г.

Диета:

| № п/п | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Калорийность одной порции, ккал | Наименование рациона/ блюда | Вес одной порции, гр | Стоимость порции |
|--------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 2,020 | 6,230 | 12,060 | 112,000 | Бутерброды с маслом (Сад) | 30,000 | 5,98 |
| 2 | 4,480 | 4,390 | 18,100 | 126,480 | Суп молочный с вермишелью (Сад) | 200,000 | 10,92 |
| 3 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 80,000 | Яйца (Сад) | 40,000 | 9,54 |
| 4 | 3,420 | 2,890 | 17,240 | 109,000 | Кофейный напиток на молоке (Сад) | 180,000 | 7,96 |
| Итого на Завтрак | 15,000 | 18,110 | 47,680 | 427,480 | | | 34,4 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,320 | 0,320 | 9,440 | 36,000 | Яблоки (Сад) | 80,000 | 11,47 |
| Итого на Второй завтрак | 0,320 | 0,320 | 9,440 | 36,000 | | | 11,47 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,300 | 0,000 | 18,510 | 69,360 | Компот из чернослива (Сад) | 180,000 | 0,86 |
| 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад) | 5,000 | 0,08 |
| 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Лавровый лист 5 | 5,000 | 0,46 |
| 4 | 42,020 | 44,740 | 40,760 | 723,890 | Плов рисовый с курицей 1 кат. (Сад) | 210,000 | 38,86 |
| 5 | 0,620 | 4,990 | 1,460 | 52,950 | Салат из зеленого горошка | 25,000 | 4,47 |
| 6 | 1,740 | 3,740 | 9,380 | 72,710 | Суп овощной на к/б (Сад) | 200,000 | 4,15 |
| 7 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Сад) | 40,000 | 1,95 |
| Итого на Обед | 47,320 | 53,950 | 83,470 | 988,910 | | | 50,83 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 3,800 | 0,450 | 25,050 | 115,500 | Пряник (Сад) | 48,000 | 9,92 |
| 2 | 11,750 | 10,130 | 16,200 | 203,400 | Йогурт (Сад) | 180,000 | 15,51 |
| Итого на Полдник | 15,550 | 10,580 | 41,250 | 318,900 | | | 25,43 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад) | 40,000 | 3,25 |
| 2 | 2,790 | 3,610 | 21,050 | 123,240 | Картофельное пюре (Сад) | 130,000 | 8,87 |
| 3 | 20,510 | 9,010 | 6,800 | 190,020 | Биточки из рыбы/филе (Сад) | 85,000 | 80,07 |
| 4 | 0,140 | 0,030 | 8,200 | 32,340 | Чай с лимоном (Сад) | 180,000 | 1,67 |
| Итого на Ужин | 24,640 | 12,860 | 41,100 | 372,600 | | | 93,86 |
| Итого: | 102,830 | 95,820 | 222,940 | 2143,890 | | | 215,99 |

Калькулятор:

Федотов С.Н.



Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)
Корпус 2



Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "15" мая 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 | 2,850 | 2,410 | 14,360 | 91,000 | Кофейный напиток на молоке (Ясли) | 150,000 | 7,46 |
| 2 | 1,530 | 4,720 | 9,140 | 85,000 | Бутерброды с маслом (Ясли) | 25,000 | 5,49 |
| 3 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 80,000 | Яйца (Ясли) | 40,000 | 9,50 |
| 4 | 4,040 | 3,910 | 16,300 | 113,540 | Суп молочный с вермишелью (Ясли) | 180,000 | 9,03 |
| Итого на Завтрак | 13,500 | 15,640 | 40,080 | 369,540 | | | 31,48 |
| 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 | 1,530 | 2,530 | 8,270 | 57,160 | Суп овощной на к/б (Ясли) | 180,000 | 3,51 |
| 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли) | 3,000 | 0,10 |
| 3 | 30,990 | 33,510 | 23,730 | 514,240 | Плов рисовый с курицей 1 кат. (Ясли) | 160,000 | 29,10 |
| 4 | 0,460 | 4,980 | 1,100 | 50,950 | Салат из зеленого горошка | 20,000 | 3,72 |
| 5 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли) | 40,000 | 2,17 |
| 6 | 0,250 | 0,000 | 15,200 | 56,940 | Компот из чернослива (Ясли) | 150,000 | 0,69 |
| Итого на Обед | 35,870 | 41,500 | 61,660 | 749,290 | | | 39,29 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 9,800 | 8,440 | 13,500 | 169,500 | Йогурт (Ясли) | 150,000 | 13,08 |
| 2 | 3,800 | 0,450 | 25,050 | 115,500 | Пряник (Ясли) | 48,000 | 9,85 |
| Итого на Полдник | 13,600 | 8,890 | 38,550 | 285,000 | | | 22,93 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли) | 40,000 | 3,27 |
| 2 | 1,840 | 2,880 | 12,260 | 82,000 | Картофельное пюре (Ясли) | 110,000 | 7,85 |
| 3 | 0,140 | 0,030 | 8,200 | 32,340 | Чай с лимоном (Ясли) | 150,000 | 2,20 |
| 4 | 18,410 | 8,310 | 6,800 | 175,320 | Биточки из рыбы/филе (Ясли) | 75,000 | 71,42 |
| Итого на Ужин | 21,590 | 11,430 | 32,310 | 316,660 | | | 84,74 |
| Итого: | 84,800 | 77,700 | 178,480 | 1746,490 | | | 185,34 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. /

_____ /