

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

МЕНЮ БЛЮД  
на "16" января 2023 г.

Диета:

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

№ 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	9,04
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,73
3	2,540	4,230	24,960	144,360	Каша "Дружба" жидкая на молоке	155,000	16,97
Итого на Завтрак	5,950	10,900	46,990	303,860			32,74
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,560	0,140	5,250	27,000	Мандарины (Ясли)	70,000	14,35
2	0,240	0,240	5,880	26,000	Яблоки (Ясли)	60,000	7,29
Итого на Второй завтрак	0,800	0,380	11,130	53,000			21,64
<b>Обед</b>							
1	9,000	46,320	1,720	459,700	Суфле из курицы (Ясли)	60,000	33,14
2	1,020	2,880	4,000	45,000	Щи из свежей капусты с курицей	180,000	11,36
3	0,040	0,000	8,530	32,400	Компот из Клюквы (Ясли)	150,000	0,86
4	0,700	1,020	4,750	27,320	Салат из овощей (Ясли)	30,000	3,13
5	27,780	2,100	11,280	102,000	Гороховое пюре (Ясли)	110,000	2,83
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	3,50
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
Итого на Обед	41,180	52,800	43,640	736,420			54,86
<b>Полдник</b>							
1	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	11,19
2	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	13,59
Итого на Полдник	10,490	9,940	13,520	185,750			24,78
<b>Ужин</b>							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	5,460	3,210	3,650	64,500	Рыба запечённая /горбуша/ с	60,000	16,06
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,75
Итого на Ужин	6,800	3,450	16,900	123,840			21,08
Итого:	65,220	77,470	132,180	1402,870			155,1

Калькулятор:

Федотов С.Н.