

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "16" 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	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
2	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Ясли)	40,000	9,50
3	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	8,66
4	2,570	8,510	15,160	188,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	150,000	9,01
Итого на Завтрак	12,030	20,240	38,940	444,000			32,73
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	11,92
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	4,42
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			16,34
Обед							
1	0,040	0,010	9,440	35,630	Компот из чёрной смородины (Ясли)	150,000	3,67
2	3,300	2,530	15,820	99,000	Макаронные изделия отварные (Ясли)	110,000	4,34
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
4	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,11
5	9,430	9,650	9,980	164,000	Котлеты рубленые из курицы /филе/	60,000	29,95
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,58
7	5,740	7,560	10,190	125,430	Борщ из свежей капусты с говядиной	180,000	19,39
8	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	11,20
Итого на Обед	24,310	31,610	79,230	686,460			71,45
Полдник							
1	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	13,10
2	3,630	3,440	10,670	81,610	Гренки с сыром (Ясли)	30,000	7,89
Итого на Полдник	13,430	11,880	24,170	251,110			20,99
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	7,81
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	2,96
4	8,650	5,630	6,040	107,700	Рыба тушёная с овощами /горбуша/ -	60,000	32,11
Итого на Ужин	12,670	9,810	46,190	321,040			46,15
Итого:	63,880	75,040	203,700	1782,860			187,66

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "16" 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	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,96
2	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	8,90
3	3,430	11,350	20,210	251,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200,000	12,15
4	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,25
Итого на Завтрак	13,950	25,070	49,790	552,000			37,26
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	14,19
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			14,19
Обед							
1	1,750	2,980	8,540	66,660	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	21,33
2	4,400	3,370	21,090	132,000	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	5,30
3	1,370	3,320	9,380	73,000	Борщ из свежей капусты с говядиной	200,000	21,63
4	4,120	11,860	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	40,000	12,08
5	0,100	0,020	13,100	49,200	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	7,15
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,18
7	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,62
8	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
Итого на Обед	14,450	22,040	92,660	617,100			70,37
Полдник							
1	4,530	4,120	13,340	100,360	Гренки с сыром (Сад)	35,000	9,18
2	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,84
Итого на Полдник	16,280	14,250	29,540	303,760			25,02
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	2,28
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,21
3	11,260	7,470	6,710	136,850	Рыба тушёная с овощами /горбуша/ -	80,000	43,33
4	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	8,58
Итого на Ужин	15,770	12,370	51,750	378,190			57,4
Итого:	61,350	73,730	241,920	1928,050			204,24

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /