

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

МЕНЮ БЛЮД
на "16" мая 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
Завтрак							
1	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,03
2	8,950	12,090	3,710	159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	20,61
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,17
Итого на Завтрак	12,850	20,270	28,660	345,910			35,81
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,60
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,6
Обед							
1	12,690	8,880	21,200	196,090	Капуста тушеная с говядиной (Сад)	210,000	32,24
2	0,400	0,000	24,980	102,000	Компот из сухофруктов (Сад)	180,000	2,62
3	6,520	8,060	19,930	173,350	Суп-харчо с говядиной (Сад)	200,000	21,96
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,29
5	0,860	2,590	5,690	47,480	Салат из картофеля с зеленым	50,000	5,57
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,42
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
Итого на Обед	23,180	20,020	85,350	589,900			65,17
Полдник							
1	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	15,76
2	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя (Сад)	50,000	9,55
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,07
Итого на Полдник	44,020	46,330	41,110	757,150			32,38
Ужин							
1	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	1,05
2	4,360	8,680	12,210	123,000	Каша ячневая жидкая на молоке (Сад)	200,000	11,27
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,16
Итого на Ужин	5,620	8,900	26,160	186,000			15,48
Итого:	86,570	95,520	199,460	1955,960			159,44

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____

Учреждение:
Подразделение

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

МЕНЮ БЛЮД
на "16" мая 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
Завтрак							
1	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,57
2	7,050	13,590	1,350	156,000	Омлет натуральный (Ясли)	85,000	15,04
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,40
4	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	10,97
Итого на Завтрак	13,550	31,630	43,630	506,920			39,98
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	8,80
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,92
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			12,72
Обед							
1	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,64
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
3	11,200	8,080	15,290	165,990	Капуста тушеная с говядиной (Ясли)	170,000	27,84
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
5	1,600	4,880	0,400	52,000	Салат из картофеля с зеленым	40,000	4,25
6	0,330	0,000	20,820	85,000	Компот из сухофруктов (Ясли)	150,000	2,39
7	4,720	6,760	17,730	146,360	Суп-харчо с говядиной (Ясли)	180,000	16,55
Итого на Обед	20,560	20,210	67,790	520,330			53,92
Полдник							
1	4,350	3,750	6,300	76,000	Ряженка (Ясли)	150,000	13,08
2	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя (Ясли)	50,000	10,22
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,64
Итого на Полдник	43,150	45,580	39,850	741,150			30,94
Ужин							
1	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	1,00
2	5,230	4,170	29,350	170,030	Каша ячневая жидкая на молоке	150,000	8,42
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
Итого на Ужин	6,480	4,390	42,410	229,030			12,69
Итого:	85,180	103,310	208,850	2077,680			150,25

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____