

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

МЕНЮ БЛЮД
на "17" 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
Завтрак							
1	4,120	11,860	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	40,000	9,31
2	7,050	13,590	1,350	156,000	Омлет натуральный (Ясли)	85,000	15,20
3	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	7,29
4	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	7,38
Итого на Завтрак	15,550	32,580	51,850	557,260			39,18
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	5,35
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	9,49
Итого на Второй завтрак	4,550	0,450	40,200	179,500			14,84
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,64
3	0,330	0,000	20,820	85,000	Компот из сухофруктов (Ясли)	150,000	2,60
4	9,410	9,230	2,210	128,980	Гуляш из говядины 1 кат. (Ясли)	60,000	31,19
5	7,860	7,220	12,130	139,480	Суп-пюре овощной с говядиной (Ясли)	180,000	21,43
6	6,340	5,280	34,060	200,550	Каша гречневая рассыпчатая на воде	110,000	7,98
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
8	0,810	3,710	5,070	57,000	Винегрет овощной (Ясли)	40,000	8,40
Итого на Обед	27,460	25,930	87,840	681,990			74,49
Полдник							
1	4,350	3,750	6,300	76,000	Ряженка (Ясли)	150,000	13,20
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	9,49
Итого на Полдник	8,150	4,200	31,350	191,500			22,69
Ужин							
1	21,040	9,760	117,650	621,840	Макароны отварные с сыром (Ясли)	180,000	18,08
2	1,200	1,240	13,770	68,290	Чай с молоком (Ясли)	150,000	4,75
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,76
Итого на Ужин	23,440	11,210	136,470	717,130			26,59
Итого:	79,150	74,370	347,710	2327,380			177,79

Калькулятор:

Федотов С.Н.

(Подпись)