

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "18" января 2024 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,55
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,10
3	7,020	8,650	32,760	233,270	Каша пшеничная жидкая на молоке	155,000	13,44
Итого на Завтрак	10,430	15,320	54,790	392,770			29,09
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	10,20
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	4,41
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			14,61
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,16
2	0,960	6,060	1,950	67,000	Салат из квашеной капусты с луком	40,000	13,36
3	11,910	4,140	31,100	201,290	Жаркое по - домашнему с	200,000	30,18
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
5	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	19,36
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	3,18
7	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	5,39
Итого на Обед	23,120	15,870	78,490	531,690			72,14
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	9,66
2	4,900	2,570	44,250	219,730	Кух с джемом (Ясли)	60,000	14,08
3	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	13,08
Итого на Полдник	18,140	15,430	57,750	442,230			36,82
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,53
2	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	8,59
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	2,59
4	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете -	60,000	25,46
Итого на Ужин	14,060	7,960	41,970	297,070			40,17
Итого:	67,190	56,080	248,170	1744,010			192,83

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:
Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



МЕНЮ БЛЮД
на "18" января 2024 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	4,670	8,090	37,570	213,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	12,94
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,57
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	10,14
Итого на Завтрак	8,570	16,270	62,520	399,500			29,65
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,80
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,8
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,39
2	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	7,63
3	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	35,87
4	0,960	6,060	1,950	67,000	Салат из квашеной капусты с луком	50,000	12,85
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,41
7	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	16,41
Итого на Обед	25,990	18,660	88,110	603,190			75,64
Полдник							
1	4,900	2,570	44,250	219,730	Кух с джемом (Сад)	80,000	15,90
2	3,250	4,130	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,80
3	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,67
Итого на Полдник	19,900	16,830	60,450	476,130			39,37
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,73
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,61
3	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	9,46
4	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запечённая в омлете - минтай	80,000	31,34
Итого на Ужин	17,870	10,180	47,710	355,990			46,14
Итого:	73,230	61,940	276,970	1911,810			201,6

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /