

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

МЕНЮ БЛЮД  
на "18" мая 2023 г.

Диета:

Руководитель: "Утверждаю"

МБДОУ  
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	4,440	4,130	22,760	141,410	Каша манная жидкая на молоке	150,000	9,01
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,39
Итого на Завтрак	7,850	10,800	44,790	300,910			22,96
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	8,83
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	10,63
Итого на Второй завтрак	4,550	0,450	40,200	179,500			19,46
<b>Обед</b>							
1	0,140	0,020	0,480	2,200	Огурцы консервированные	20,000	5,24
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
3	11,910	4,140	31,100	201,290	Жаркое по - домашнему с	200,000	31,54
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,64
5	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	13,66
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
7	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	6,17
Итого на Обед	22,300	9,830	77,020	466,890			59,5
<b>Полдник</b>							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	11,70
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,08
3	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,92
Итого на Полдник	8,480	9,670	6,020	144,250			22,7
<b>Ужин</b>							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете - горбуша	60,000	39,76
3	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	7,81
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,81
Итого на Ужин	14,060	7,960	41,970	297,070			52,65
Итого:	57,240	38,710	210,000	1388,620			177,27

Калькулятор:

Федотов С.Н.

Учреждение:  
Подразделение

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

**МЕНЮ БЛЮД**  
на "18" мая 2023 г.

Диета:



№ 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	5,870	5,670	31,430	193,870	Каша манная жидкая на молоке (Сад)	200,000	12,23
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,17
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,06
Итого на Завтрак	9,770	13,850	56,380	380,370			27,46
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,63
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,63
<b>Обед</b>							
1	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	7,60
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,43
3	0,210	0,030	0,720	3,300	Огурцы консервированные	30,000	6,77
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,12
5	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	37,57
6	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	16,37
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
Итого на Обед	25,240	12,630	86,880	539,490			70,93
<b>Полдник</b>							
1	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,03
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	14,26
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,32
Итого на Полдник	12,740	18,930	6,180	245,000			28,61
<b>Ужин</b>							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,60
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,24
3	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	8,42
4	14,190	8,470	2,670	143,800	Рыба запечённая в омлете - горбуша	80,000	51,63
Итого на Ужин	18,700	13,370	47,710	385,140			64,89
Итого:	67,350	58,780	215,330	1627,000			202,52

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н. \_\_\_\_\_