

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "20" декабря 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,88
2	3,350	1,210	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	21,66
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,48
Итого на Завтрак	7,250	9,390	65,130	476,540			38,02
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,46
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,46
Обед							
1	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	4,97
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,39
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,34
5	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	10,61
6	4,120	11,860	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	30,000	9,50
7	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	20,24
8	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	36,07
Итого на Обед	30,930	37,200	99,760	843,220			84,2
Полдник							
1	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	13,81
2	15,930	7,170	21,720	215,830	Лакомка из Творога (Сад)	70,000	28,38
Итого на Полдник	21,150	11,670	28,920	305,830			42,19
Ужин							
1	5,970	5,480	17,080	141,000	Суп молочный с гречневой крупой	200,000	15,28
2	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,93
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,43
Итого на Ужин	7,230	5,700	31,030	204,000			19,64
Итого:	66,880	64,280	234,280	1865,590			193,51

Калькулятор:

Федотов С.Н.

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



МЕНЮ БЛЮД
на "20" декабря 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,12
2	6,150	10,870	36,010	259,300	Каша рисовая жидкая на молоке	180,000	18,82
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,36
Итого на Завтрак	9,560	17,540	58,040	418,800			34,3
Второй завтрак							
1	0,240	0,240	5,880	26,000	Яблоки (Ясли)	60,000	6,90
Итого на Второй завтрак	0,240	0,240	5,880	26,000			6,9
Обед							
1	8,090	10,140	5,880	145,490	Тефтели из говядины (Ясли)	60,000	28,11
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,08
3	0,240	0,060	18,150	74,000	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	2,36
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
5	9,290	7,340	16,210	162,140	Суп гороховый с говядиной (Ясли)	180,000	17,90
6	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	11,76
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	3,73
8	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	110,000	6,82
Итого на Обед	25,400	33,110	83,530	723,030			71,27
Полдник							
1	15,930	7,170	22,600	219,340	Лакомка из Творога (Ясли)	70,000	33,58
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Кефир (Ясли)	150,000	11,85
Итого на Полдник	20,280	10,920	28,600	294,340			45,43
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,52
2	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	0,87
3	4,480	4,110	12,810	106,000	Суп молочный с гречневой крупой	150,000	11,12
Итого на Ужин	5,730	4,330	25,870	165,000			15,51
Итого:	61,210	66,140	201,920	1627,170			173,41

Калькулятор:

Федотов С.Н.