

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "21" февраля 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	8,950	12,090	3,710	159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	20,68
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,13
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,16
Итого на Завтрак	12,850	20,270	28,660	345,910			35,97
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	13,20
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			13,20
Обед							
1	0,860	2,590	5,690	47,480	Салат из картофеля с зеленым	50,000	5,74
2	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,18
3	0,400	0,000	24,980	102,000	Компот из сухофруктов (Сад)	180,000	2,49
4	2,520	2,780	17,000	103,000	Суп-харчо с говядиной (Сад)	200,000	20,10
5	12,690	8,880	21,200	196,090	Капуста тушеная с говядиной (Сад)	210,000	30,85
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,08
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Сад ГКП)	3,000	0,04
Итого на Обед	19,180	14,740	82,420	519,550			61,48
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	6,55
2	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	14,00
3	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя (Сад)	50,000	9,00
Итого на Полдник	44,020	46,330	41,110	757,150			29,55
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,20
2	4,360	8,680	12,210	123,000	Каша ячневая жидкая на молоке (Сад)	200,000	11,29
3	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,70
Итого на Ужин	5,620	8,900	26,160	186,000			15,19
Итого:	82,570	90,240	196,530	1885,610			155,39

Калькулятор:

Федотов С.Н.

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "21" февраля 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	7,050	13,590	1,350	156,000	Омлет натуральный (Ясли)	85,000	15,01
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	8,70
4	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	10,25
Итого на Завтрак	13,550	31,630	43,630	506,920			39,52
Второй завтрак							
1	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,97
2	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	10,74
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			14,71
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 2г (Ясли ГКП)	2,000	0,05
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,10
3	11,200	8,080	15,290	165,990	Капуста тушеная с говядиной (Ясли)	170,000	26,23
4	0,330	0,000	20,820	85,000	Компот из сухофруктов (Ясли)	150,000	2,04
5	1,600	4,880	0,400	52,000	Салат из картофеля с зеленым	40,000	5,13
6	1,510	1,670	10,200	62,000	Суп-харчо с говядиной (Ясли)	180,000	14,31
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
Итого на Обед	17,350	15,120	60,260	435,970			50,07
Полдник							
1	4,350	3,750	6,300	76,000	Ряженка (Ясли)	150,000	14,22
2	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя (Ясли)	50,000	9,56
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	6,41
Итого на Полдник	43,150	45,580	39,850	741,150			30,19
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	5,230	4,170	29,350	170,030	Каша ячневая жидкая на молоке	150,000	8,44
3	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	1,02
Итого на Ужин	6,480	4,390	42,410	229,030			12,73
Итого:	81,970	98,220	201,320	1993,320			147,22

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /