

Учреждение:
Подразделение

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

МЕНЮ БЛЮД
на "21" декабря 2023 г.

Диета:

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимость порции
Завтрак							
1	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	8,20
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,98
3	2,570	8,510	15,160	188,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	150,000	10,56
4	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Ясли)	40,000	12,00
Итого на Завтрак	12,030	20,240	38,940	444,000			36,74
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	4,13
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			13,13
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,10
2	9,430	9,650	9,980	164,000	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	19,71
3	0,460	4,980	1,100	50,950	Салат из зеленого горошка	20,000	5,23
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
5	5,740	7,560	10,190	125,430	Борщ из свежей капусты с говядиной	180,000	22,13
6	0,040	0,010	9,440	35,630	Компот из чёрной смородины (Ясли)	150,000	2,53
7	3,300	2,530	15,820	99,000	Макаронные изделия отварные (Ясли)	110,000	4,60
8	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,39
Итого на Обед	21,680	25,220	60,080	545,990			57,2
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	9,57
2	4,350	3,750	6,300	76,000	Варенец (Ясли)	150,000	17,96
3	1,540	0,600	10,660	47,000	Батоны (Ясли)	20,000	2,25
Итого на Полдник	9,330	8,770	16,960	176,000			29,78
Ужин							
1	7,520	3,750	10,490	102,470	Уха рыбацкая (Ясли)	180,000	27,70
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,95
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,53
Итого на Ужин	8,860	3,990	23,740	161,810			33,18
Итого:	53,340	59,720	154,890	1408,050			170,03

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" 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	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	8,48
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,38
3	3,430	11,350	33,160	251,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200,000	13,60
4	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	12,00
Итого на Завтрак	13,950	25,070	62,740	552,000			40,46
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,76
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,76
Обед							
1	1,750	2,980	8,540	66,660	Котлеты рубленые из курицы /филе/	60,000	25,34
2	0,100	0,020	13,100	49,200	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	5,28
3	0,770	1,340	1,660	21,680	Салат из зеленого горошка	25,000	6,29
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,34
5	1,370	3,320	9,380	73,000	Борщ из свежей капусты с говядиной	200,000	21,08
6	4,400	3,370	174,400	132,000	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	5,43
7	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,34
8	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
Итого на Обед	11,100	11,520	220,630	413,520			66,18
Полдник							
1	1,140	1,790	13,130	73,000	Батоны (Сад)	25,000	2,74
2	5,220	4,500	7,560	92,000	Варенец (Сад)	180,000	16,85
3	3,250	4,130	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	8,00
Итого на Полдник	9,610	10,420	20,690	218,000			27,59
Ужин							
1	9,300	4,290	13,160	124,270	Уха рыбацкая (Сад)	200,000	35,27
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,65
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,43
Итого на Ужин	10,640	4,530	26,410	183,610			40,35
Итого:	46,200	51,540	348,650	1444,130			185,34

Калькулятор:

Федотов С.Н.