

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "22" августа 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	14,52
2	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	11,72
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
4	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,38
Итого на Завтрак	13,550	31,630	43,630	506,920			40,18
Второй завтрак							
1	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	4,19
2	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			13,19
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,22
2	0,270	0,000	25,800	96,150	Компот из изюма (Ясли)	150,000	1,76
3	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,13
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,41
5	1,600	4,880	0,400	52,000	Салат из картофеля с зеленым	40,000	4,59
6	4,720	6,760	17,730	146,360	Суп-харчо с говядиной (Ясли)	180,000	16,13
7	11,200	8,080	15,290	165,990	Капуста тушеная с говядиной (Ясли)	170,000	28,91
Итого на Обед	20,500	20,210	72,770	531,480			54,15
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,10
2	4,350	3,750	6,300	76,000	Ряженка (Ясли)	150,000	11,85
3	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя (Ясли)	50,000	9,36
Итого на Полдник	43,150	45,580	39,850	741,150			28,31
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
2	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	1,80
3	5,230	4,170	29,350	170,030	Каша ячневая жидкая на молоке	150,000	7,89
Итого на Ужин	6,480	4,390	42,410	229,030			12,96
Итого:	85,120	103,310	213,830	2088,830			148,79

Калькулятор:

Федотов С.Н.

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "22" августа 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							
				159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	20,06
1	8,950	12,090	3,710	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,23
2	1,880	1,950	12,890	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,20
3	2,020	6,230	12,060	345,910			35,49
Итого на Завтрак	12,850	20,270	28,660				
Второй завтрак							
				77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,93
1	0,900	0,000	18,180	77,000			10,93
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180				
Обед							
				47,480	Салат из картофеля с зелёным	50,000	6,09
1	0,860	2,590	5,690	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,22
2	2,640	0,480	13,360	196,090	Капуста тушеная с говядиной (Сад)	210,000	35,76
3	12,690	8,880	21,200	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
4	0,000	0,000	0,000	173,350	Суп-харчо с говядиной (Сад)	200,000	22,47
5	6,520	8,060	19,930	115,380	Компот из изюма (Сад)	180,000	4,34
6	0,320	0,000	30,960	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,31
7	0,070	0,010	0,190	603,280			71,26
Итого на Обед	23,100	20,020	91,330				
Полдник							
				612,150	Булочка домашняя (Сад)	50,000	9,41
1	35,360	37,410	33,550	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,04
2	3,440	4,420	0,000	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	14,48
3	5,220	4,500	7,560	757,150			30,93
Итого на Полдник	44,020	46,330	41,110				
Ужин							
				27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,24
1	1,200	0,210	5,050	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	1,10
2	0,060	0,010	8,900	123,000	Каша ячневая жидкая на молоке (Сад)	200,000	10,78
3	4,360	8,680	12,210	186,000			15,12
Итого на Ужин	5,620	8,900	26,160				
Итого:	86,490	95,520	205,440	1969,340			163,73

Калькулятор:

Федотов С.Н.