

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "22" ноября 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	8,66
2	6,150	10,870	36,010	259,300	Каша рисовая жидкая на молоке	180,000	18,05
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,10
Итого на Завтрак	9,560	17,540	58,040	418,800			32,81
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	26,78
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
3	0,460	4,980	1,100	50,950	Салат из зеленого горошка	20,000	3,88
4	0,240	0,060	18,150	74,000	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	2,45
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
6	9,290	7,340	16,210	162,140	Суп гороховый с говядиной (Ясли)	180,000	17,67
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,46
8	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	110,000	6,75
Итого на Обед	22,770	26,720	64,380	582,560			60,54
Полдник							
1	15,930	7,170	22,600	219,340	Лакомка из Творога (Ясли)	70,000	29,55
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Кефир (Ясли)	150,000	12,07
Итого на Полдник	20,280	10,920	28,600	294,340			41,62
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,63
2	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	0,88
3	4,480	4,110	12,810	106,000	Суп молочный с гречневой крупой	150,000	10,57
Итого на Ужин	5,730	4,330	25,870	165,000			15,08
Итого:	58,580	59,750	182,770	1486,700			156,95

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" ноября 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	6,880	12,200	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	20,77
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,61
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,41
Итого на Завтрак	10,780	20,380	65,130	476,540			36,79
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,20
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,2
Обед							
1	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	36,57
2	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,51
3	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	10,22
4	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	20,59
5	0,620	4,990	1,460	52,950	Салат из зеленого горошка	25,000	4,92
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
7	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,32
8	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	4,99
Итого на Обед	27,430	30,330	74,220	670,910			80,19
Полдник							
1	15,930	7,170	21,720	215,830	Лакомка из Творога (Сад)	70,000	28,68
2	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	14,61
Итого на Полдник	21,150	11,670	28,920	305,830			43,29
Ужин							
1	5,970	5,480	17,080	141,000	Суп молочный с гречневой крупой	200,000	14,60
2	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,91
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,70
Итого на Ужин	7,230	5,700	31,030	204,000			19,21
Итого:	66,910	68,400	208,740	1693,280			188,68

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____