

Руководитель: "Утверждаю"

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД  
на "23" марта 2023 г.

Диета:

| № п/п                          | Белки, гр     | Жиры, гр      | Углеводы, гр   | Калорийность одной порции, ккал | Наименование рациона/ блюда          | Вес одной порции, гр | Стоимость порции |
|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                 |               |               |                |                                 |                                      |                      |                  |
| 1                              | 4,440         | 4,130         | 22,760         | 141,410                         | Каша манная жидкая на молоке         | 150,000              | 9,28             |
| 2                              | 1,880         | 1,950         | 12,890         | 74,500                          | Какао на молоке (Ясли)               | 150,000              | 9,03             |
| 3                              | 1,530         | 4,720         | 9,140          | 85,000                          | Бутерброды с маслом (Ясли)           | 25,000               | 5,56             |
| <b>Итого на Завтрак</b>        | <b>7,850</b>  | <b>10,800</b> | <b>44,790</b>  | <b>300,910</b>                  |                                      |                      | <b>23,85</b>     |
| <b>Второй завтрак</b>          |               |               |                |                                 |                                      |                      |                  |
| 1                              | 0,750         | 0,000         | 15,150         | 64,000                          | Сок фруктовый (Ясли)                 | 150,000              | 8,61             |
| 2                              | 3,800         | 0,450         | 25,050         | 115,500                         | Пряник (Ясли)                        | 48,000               | 16,44            |
| <b>Итого на Второй завтрак</b> | <b>4,550</b>  | <b>0,450</b>  | <b>40,200</b>  | <b>179,500</b>                  |                                      |                      | <b>25,05</b>     |
| <b>Обед</b>                    |               |               |                |                                 |                                      |                      |                  |
| 1                              | 0,070         | 0,010         | 0,190          | 0,980                           | Зелень (Ясли)                        | 1,000                | 0,58             |
| 2                              | 0,000         | 0,000         | 0,000          | 0,000                           | Соль на день (мат ОМС) 2г (Ясли ГКП) | 2,000                | 0,03             |
| 3                              | 0,000         | 0,000         | 0,000          | 0,000                           | Соль на день (мат ОМС) 3г (Сад ГКП)  | 3,000                | 0,04             |
| 4                              | 7,450         | 5,160         | 18,890         | 141,920                         | Щи из свежей капусты с курицей и     | 180,000              | 12,38            |
| 5                              | 2,640         | 0,480         | 13,360         | 70,000                          | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)              | 40,000               | 2,21             |
| 6                              | 0,090         | 0,020         | 13,000         | 50,500                          | Кисель из свежих ягод /смородина     | 150,000              | 6,05             |
| 7                              | 0,140         | 0,020         | 0,480          | 2,200                           | Огурцы консервированные              | 20,000               | 5,42             |
| 8                              | 11,780        | 4,120         | 30,170         | 197,890                         | Жаркое по - домашнему с              | 200,000              | 30,63            |
| <b>Итого на Обед</b>           | <b>22,170</b> | <b>9,810</b>  | <b>76,090</b>  | <b>463,490</b>                  |                                      |                      | <b>57,34</b>     |
| <b>Полдник</b>                 |               |               |                |                                 |                                      |                      |                  |
| 1                              | 9,800         | 8,440         | 13,500         | 169,500                         | Йогурт (Ясли)                        | 150,000              | 36,43            |
| 2                              | 3,440         | 4,420         | 0,000          | 53,000                          | Сыр (Ясли)                           | 14,000               | 6,66             |
| 3                              | 0,690         | 1,500         | 0,020          | 16,250                          | Печенье (Ясли)                       | 25,000               | 3,92             |
| <b>Итого на Полдник</b>        | <b>13,930</b> | <b>14,360</b> | <b>13,520</b>  | <b>238,750</b>                  |                                      |                      | <b>47,01</b>     |
| <b>Ужин</b>                    |               |               |                |                                 |                                      |                      |                  |
| 1                              | 10,040        | 3,780         | 1,820          | 83,730                          | Рыба запечённая в омлете - горбуша   | 60,000               | 39,83            |
| 2                              | 1,200         | 0,210         | 5,050          | 27,000                          | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)           | 40,000               | 3,27             |
| 3                              | 2,680         | 3,940         | 26,900         | 154,000                         | Рис отварной (Ясли)                  | 110,000              | 7,64             |
| <b>Итого на Ужин</b>           | <b>13,920</b> | <b>7,930</b>  | <b>33,770</b>  | <b>264,730</b>                  |                                      |                      | <b>50,74</b>     |
| <b>Итого:</b>                  | <b>62,420</b> | <b>43,350</b> | <b>208,370</b> | <b>1447,380</b>                 |                                      |                      | <b>203,99</b>    |

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н. \_\_\_\_\_ /

: \_\_\_\_\_ /

Учреждение:  
Подразделение

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

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

(подпись)

**МЕНЮ БЛЮД**  
на "23" марта 2023 г.

Диета:



| № п/п                   | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Калорийность одной порции, ккал | Наименование рациона/ блюда        | Вес одной порции, гр | Стоимость порции |
|-------------------------|-----------|----------|--------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>          |           |          |              |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                       | 5,870     | 5,670    | 31,430       | 193,870                         | Каша манная жидкая на молоке (Сад) | 200,000              | 12,70            |
| 2                       | 2,020     | 6,230    | 12,060       | 112,000                         | Бутерброды с маслом (Сад)          | 30,000               | 6,14             |
| 3                       | 1,880     | 1,950    | 12,890       | 74,500                          | Какао на молоке (Сад)              | 180,000              | 10,20            |
| Итого на Завтрак        | 9,770     | 13,850   | 56,380       | 380,370                         |                                    |                      | 29,04            |
| <b>Второй завтрак</b>   |           |          |              |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                       | 0,900     | 0,000    | 18,180       | 77,000                          | Сок фруктовый (Сад)                | 180,000              | 10,37            |
| Итого на Второй завтрак | 0,900     | 0,000    | 18,180       | 77,000                          |                                    |                      | 10,37            |
| <b>Обед</b>             |           |          |              |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                       | 2,640     | 0,480    | 13,360       | 70,000                          | Хлеб ржаной 40,0 (Сад)             | 40,000               | 2,13             |
| 2                       | 0,110     | 0,020    | 15,520       | 60,360                          | Кисель из свежих ягод /смородина   | 180,000              | 7,64             |
| 3                       | 13,220    | 5,270    | 33,650       | 227,020                         | Жаркое по - домашнему с            | 220,000              | 36,21            |
| 4                       | 0,070     | 0,010    | 0,190        | 0,980                           | Зелень (Сад)                       | 2,000                | 0,43             |
| 5                       | 8,830     | 6,810    | 22,330       | 173,750                         | Щи из свежей капусты с курицей и   | 200,000              | 13,72            |
| 6                       | 0,210     | 0,030    | 0,720        | 3,300                           | Огурцы консервированные            | 30,000               | 6,35             |
| Итого на Обед           | 25,080    | 12,620   | 85,770       | 535,410                         |                                    |                      | 66,48            |
| <b>Полдник</b>          |           |          |              |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                       | 4,950     | 10,760   | 0,180        | 117,000                         | Печенье (Сад)                      | 45,000               | 7,04             |
| 2                       | 3,440     | 4,420    | 0,000        | 53,000                          | Сыр (Сад)                          | 14,000               | 6,65             |
| 3                       | 11,750    | 10,130   | 16,200       | 203,400                         | Йогурт (Сад)                       | 180,000              | 43,54            |
| Итого на Полдник        | 20,140    | 25,310   | 16,380       | 373,400                         |                                    |                      | 57,23            |
| <b>Ужин</b>             |           |          |              |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                       | 3,170     | 4,660    | 31,790       | 182,000                         | Рис отварной (Сад)                 | 130,000              | 8,18             |
| 2                       | 1,200     | 0,210    | 5,050        | 27,000                          | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)          | 40,000               | 3,13             |
| 3                       | 14,190    | 8,470    | 2,670        | 143,800                         | Рыба запечённая в омлете - горбуша | 80,000               | 55,49            |
| 4                       | 0,140     | 0,030    | 8,200        | 32,340                          | Чай с лимоном (Сад)                | 180,000              | 2,19             |
| Итого на Ужин           | 18,700    | 13,370   | 47,710       | 385,140                         |                                    |                      | 68,99            |
| Итого:                  | 74,590    | 65,150   | 224,420      | 1751,320                        |                                    |                      | 232,11           |

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н. \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_ /