

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "24" января 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	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,32
2	7,050	13,590	1,350	156,000	Омлет натуральный (Ясли)	85,000	14,87
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,43
4	4,120	11,860	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	40,000	9,02
Итого на Завтрак	14,580	32,120	50,380	540,760			39,64
Второй завтрак							
1	0,240	0,240	5,880	26,000	Яблоки (Ясли)	60,000	6,89
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	9,37
Итого на Второй завтрак	4,040	0,690	30,930	141,500			16,26
Обед							
1	11,200	8,080	15,290	165,990	Капуста тушеная с говядиной (Ясли)	170,000	30,21
2	0,330	0,000	20,820	85,000	Компот из сухофруктов (Ясли)	150,000	2,60
3	1,510	1,670	10,200	62,000	Суп-харчо с говядиной (Ясли)	180,000	18,37
4	1,600	4,880	0,400	52,000	Салат из картофеля с зеленым	40,000	9,15
5	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	3,21
Итого на Обед	17,280	15,110	60,070	434,990			63,54
Полдник							
1	4,350	3,750	6,300	76,000	Ряженка (Ясли)	150,000	13,72
2	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя п/ф 60г (Ясли)	50,000	9,79
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,90
Итого на Полдник	43,150	45,580	39,850	741,150			31,41
Ужин							
1	5,230	4,170	29,350	170,030	Каша ячневая жидкая на молоке	150,000	9,30
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
3	0,050	0,010	8,010	32,000	Чай сладкий (Ясли)	150,000	0,70
Итого на Ужин	6,480	4,390	42,410	229,030			13,27
Итого:	85,530	97,890	223,640	2087,430			164,12

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /