

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "26" 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	4,440	4,130	22,760	141,410	Каша манная жидкая на молоке	150,000	9,38
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	6,93
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,44
Итого на Завтрак	7,850	10,800	44,790	300,910			25,75
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	5,05
Итого на Второй завтрак	0,750	0,000	15,150	64,000			5,05
Обед							
1	0,640	0,090	2,180	10,010	Огурцы консервированные	50,000	7,98
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,81
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	3,21
4	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Сад ГКП)	3,000	0,93
5	4,140	4,740	8,820	88,770	Щи из свежей капусты с говядиной	180,000	18,02
6	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	5,97
7	13,650	14,300	41,520	338,920	Жаркое по - домашнему с курицей	170,000	35,03
8	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 2г (Ясли ГКП)	2,000	0,62
Итого на Обед	21,230	19,640	79,070	559,180			72,57
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	13,20
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,93
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	10,70
Итого на Полдник	8,480	9,670	6,020	144,250			27,83
Ужин							
1	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	7,44
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	4,01
3	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запеченная в омлете - горбуша	60,000	65,38
Итого на Ужин	13,920	7,930	33,770	264,730			76,83
Итого:	52,230	48,040	178,800	1333,070			208,03

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. /

: _____ /

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "26" 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	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,72
2	5,870	5,670	31,430	193,870	Каша манная жидкая на молоке (Сад)	200,000	11,96
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,23
Итого на Завтрак	9,770	13,850	56,380	380,370			26,91
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	5,95
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			5,95
Обед							
1	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	6,45
2	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,21
3	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,64
4	19,010	20,680	30,910	377,680	Жаркое по - домашнему с курицей	220,000	18,33
5	4,140	4,740	8,820	88,770	Щи из свежей капусты с говядиной	200,000	18,96
6	0,640	0,090	2,180	10,010	Огурцы консервированные	50,000	7,86
Итого на Обед	26,610	26,020	70,980	607,800			54,45
Полдник							
1	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,04
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	15,78
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	8,49
Итого на Полдник	12,740	18,930	6,180	245,000			31,31
Ужин							
1	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	7,42
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,37
3	14,190	8,470	2,670	143,800	Рыба запечённая в омлете - горбуша	80,000	43,21
4	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,27
Итого на Ужин	18,700	13,370	47,710	385,140			55,27
Итого:	68,720	72,170	199,430	1695,310			173,89

Калькулятор:

Федотов С.Н.