

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)



МЕНЮ БЛЮД
на "27" сентября 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	6,150	10,870	36,010	259,300	Каша рисовая жидкая на молоке	180,000	17,49
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,39
Итого на Завтрак	9,560	17,540	58,040	418,800			31,44
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	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
2	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	110,000	6,72
3	0,800	2,010	3,940	38,000	Салат из свеклы с чесноком (Ясли)	40,000	2,36
4	0,240	0,060	18,150	74,000	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	2,55
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
6	8,090	10,140	5,880	145,490	Тефтели из говядины (Ясли)	60,000	27,01
7	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,41
8	9,290	7,340	16,210	162,140	Суп гороховый с говядиной (Ясли)	180,000	17,71
Итого на Обед	23,110	23,750	67,220	569,610			59,01
Полдник							
1	15,930	7,170	22,600	219,340	Лакомка из Творога (Ясли)	70,000	28,12
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Кефир (Ясли)	150,000	11,85
Итого на Полдник	20,280	10,920	28,600	294,340			39,97
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	0,84
3	3,670	7,940	32,280	207,350	Картофель и овощи, тушенные в	180,000	12,65
Итого на Ужин	4,920	8,160	45,340	266,350			16,76
Итого:	58,110	60,610	205,080	1575,100			154,08

Калькулятор: Федотов С.Н.

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

Дата: (подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "27" сентября 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	20,03
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,02
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,18
Итого на Завтрак	10,780	20,380	65,130	476,540			35,23
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,16
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,16
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,15
2	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	20,46
3	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
4	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	5,58
5	0,820	3,020	5,700	47,660	Салат из свеклы с чесноком (Сад)	50,000	3,01
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,27
7	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	36,28
8	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	9,85
Итого на Обед	27,630	28,360	78,460	665,620			77,68
Полдник							
1	15,930	7,170	21,720	215,830	Лакомка из Творога (Сад)	70,000	27,06
2	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	13,84
Итого на Полдник	21,150	11,670	28,920	305,830			40,9
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,29
2	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,91
3	4,110	9,470	36,120	237,320	Картофель и овощи, тушеные в	200,000	14,79
Итого на Ужин	5,370	9,690	50,070	300,320			18,99
Итого:	65,250	70,420	232,020	1784,310			181,96

Калькулятор:

Федотов С.Н.