

Учреждение:  
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

**МЕНЮ БЛЮД**  
на "27" 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 |
|-------------------------|-----------|----------|--------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>          |           |          |              |                                 |                                      |                      |                  |
|                         |           |          |              | 113,540                         | Суп молочный с вермишелью (Ясли)     | 180,000              | 9,62             |
| 1                       | 4,040     | 3,910    | 16,300       | 91,000                          | Кофейный напиток на молоке (Ясли)    | 150,000              | 7,48             |
| 2                       | 2,850     | 2,410    | 14,360       | 85,000                          | Бутерброды с маслом (Ясли)           | 25,000               | 5,98             |
| 3                       | 1,530     | 4,720    | 9,140        | 80,000                          | Яйца (Ясли)                          | 40,000               | 12,01            |
| 4                       | 5,080     | 4,600    | 0,280        | 369,540                         |                                      |                      | 35,09            |
| Итого на Завтрак        | 13,500    | 15,640   | 40,080       |                                 |                                      |                      |                  |
| <b>Второй завтрак</b>   |           |          |              |                                 |                                      |                      |                  |
|                         |           |          |              | 26,000                          | Яблоки (Ясли)                        | 60,000               | 6,90             |
| 1                       | 0,240     | 0,240    | 5,880        | 26,000                          |                                      |                      | 6,9              |
| Итого на Второй завтрак | 0,240     | 0,240    | 5,880        |                                 |                                      |                      |                  |
| <b>Обед</b>             |           |          |              |                                 |                                      |                      |                  |
|                         |           |          |              | 57,160                          | Суп овощной на к/б (Ясли)            | 180,000              | 3,16             |
| 1                       | 1,530     | 2,530    | 8,270        | 32,400                          | Компот из Клюквы (Ясли)              | 150,000              | 4,87             |
| 2                       | 0,040     | 0,000    | 8,530        | 0,000                           | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)     | 3,000                | 0,05             |
| 3                       | 0,000     | 0,000    | 0,000        | 514,240                         | Плов рисовый с курицей 1 кат. (Ясли) | 160,000              | 35,82            |
| 4                       | 30,990    | 33,510   | 23,730       | 70,000                          | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)              | 40,000               | 2,39             |
| 5                       | 2,640     | 0,480    | 13,360       | 54,760                          | Салат из св.капусты и моркови с      | 50,000               | 2,20             |
| 6                       | 0,690     | 4,000    | 4,870        | 728,560                         |                                      |                      | 48,49            |
| Итого на Обед           | 35,890    | 40,520   | 58,760       |                                 |                                      |                      |                  |
| <b>Полдник</b>          |           |          |              |                                 |                                      |                      |                  |
|                         |           |          |              | 169,500                         | Йогурт (Ясли)                        | 150,000              | 13,08            |
| 1                       | 9,800     | 8,440    | 13,500       | 188,070                         | Печенье творожное (Ясли)             | 50,000               | 14,58            |
| 2                       | 8,550     | 5,590    | 25,810       | 357,570                         |                                      |                      | 27,66            |
| Итого на Полдник        | 18,350    | 14,030   | 39,310       |                                 |                                      |                      |                  |
| <b>Ужин</b>             |           |          |              |                                 |                                      |                      |                  |
|                         |           |          |              | 133,530                         | Суп картофельный с рыбой (Ясли)      | 180,000              | 10,17            |
| 1                       | 5,820     | 5,000    | 17,440       | 27,000                          | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)           | 40,000               | 3,46             |
| 2                       | 1,200     | 0,210    | 5,050        | 32,340                          | Чай с лимоном (Ясли)                 | 150,000              | 1,85             |
| 3                       | 0,140     | 0,030    | 8,200        | 192,870                         |                                      |                      | 15,48            |
| Итого на Ужин           | 7,160     | 5,240    | 30,690       |                                 |                                      |                      |                  |
| Итого:                  | 75,140    | 75,670   | 174,720      | 1674,540                        |                                      |                      | 133,62           |

Калькулятор:

Федотов С.Н.

Учреждение:  
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)



**МЕНЮ БЛЮД**  
на "27" 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 |
|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                 |               |               |                |                                 |                                     |                      |                  |
| 1                              | 5,080         | 4,600         | 0,280          | 80,000                          | Яйца (Сад)                          | 40,000               | 12,01            |
| 2                              | 3,420         | 2,890         | 17,240         | 109,000                         | Кофейный напиток на молоке (Сад)    | 180,000              | 8,20             |
| 3                              | 2,020         | 6,230         | 12,060         | 112,000                         | Бутерброды с маслом (Сад)           | 30,000               | 6,65             |
| 4                              | 4,480         | 4,390         | 18,100         | 126,480                         | Суп молочный с вермишелью (Сад)     | 200,000              | 11,74            |
| <b>Итого на Завтрак</b>        | <b>15,000</b> | <b>18,110</b> | <b>47,680</b>  | <b>427,480</b>                  |                                     |                      | <b>38,6</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>          |               |               |                |                                 |                                     |                      |                  |
| 1                              | 0,320         | 0,320         | 9,440          | 36,000                          | Яблоки (Сад)                        | 80,000               | 9,20             |
| <b>Итого на Второй завтрак</b> | <b>0,320</b>  | <b>0,320</b>  | <b>9,440</b>   | <b>36,000</b>                   |                                     |                      | <b>9,2</b>       |
| <b>Обед</b>                    |               |               |                |                                 |                                     |                      |                  |
| 1                              | 2,640         | 0,480         | 13,360         | 70,000                          | Хлеб ржаной 40,0 (Сад)              | 40,000               | 2,33             |
| 2                              | 42,020        | 44,740        | 40,760         | 723,890                         | Плов рисовый с курицей 1 кат. (Сад) | 210,000              | 46,90            |
| 3                              | 0,000         | 0,000         | 0,000          | 0,000                           | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)     | 5,000                | 0,07             |
| 4                              | 0,820         | 5,000         | 5,460          | 66,050                          | Салат из св.капусты и моркови с     | 60,000               | 2,66             |
| 5                              | 0,050         | 0,000         | 12,660         | 48,080                          | Компот из Клюквы (Сад)              | 180,000              | 5,71             |
| 6                              | 0,000         | 0,000         | 0,000          | 0,000                           | Лавровый лист 5                     | 5,000                | 0,21             |
| 7                              | 1,740         | 3,740         | 9,380          | 72,710                          | Суп овощной на к/б (Сад)            | 200,000              | 3,69             |
| <b>Итого на Обед</b>           | <b>47,270</b> | <b>53,960</b> | <b>81,620</b>  | <b>980,730</b>                  |                                     |                      | <b>61,57</b>     |
| <b>Полдник</b>                 |               |               |                |                                 |                                     |                      |                  |
| 1                              | 11,750        | 10,130        | 16,200         | 203,400                         | Йогурт (Сад)                        | 180,000              | 15,68            |
| 2                              | 10,870        | 6,430         | 31,530         | 227,760                         | Печенье творожное (Сад)             | 70,000               | 17,86            |
| <b>Итого на Полдник</b>        | <b>22,620</b> | <b>16,560</b> | <b>47,730</b>  | <b>431,160</b>                  |                                     |                      | <b>33,54</b>     |
| <b>Ужин</b>                    |               |               |                |                                 |                                     |                      |                  |
| 1                              | 1,200         | 0,210         | 5,050          | 27,000                          | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)           | 40,000               | 3,37             |
| 2                              | 8,580         | 5,180         | 19,250         | 153,050                         | Суп картофельный с рыбой (Сад)      | 200,000              | 14,57            |
| 3                              | 0,140         | 0,030         | 8,200          | 32,340                          | Чай с лимоном (Сад)                 | 180,000              | 1,61             |
| <b>Итого на Ужин</b>           | <b>9,920</b>  | <b>5,420</b>  | <b>32,500</b>  | <b>212,390</b>                  |                                     |                      | <b>19,55</b>     |
| <b>Итого:</b>                  | <b>95,130</b> | <b>94,370</b> | <b>218,970</b> | <b>2087,760</b>                 |                                     |                      | <b>162,46</b>    |

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