

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД  
на "28" 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                              | 2,020         | 6,230         | 12,060         | 112,000                         | Бутерброды с маслом (Сад)          | 30,000               | 6,08             |
| 2                              | 8,950         | 12,090        | 3,710          | 159,410                         | Омлет натуральный (Сад)            | 95,000               | 20,94            |
| 3                              | 3,420         | 2,890         | 17,240         | 109,000                         | Кофейный напиток на молоке (Сад)   | 180,000              | 7,69             |
| <b>Итого на Завтрак</b>        | <b>14,390</b> | <b>21,210</b> | <b>33,010</b>  | <b>380,410</b>                  |                                    |                      | <b>34,71</b>     |
| <b>Второй завтрак</b>          |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 0,900         | 0,000         | 18,180         | 77,000                          | Сок фруктовый (Сад)                | 180,000              | 11,31            |
| <b>Итого на Второй завтрак</b> | <b>0,900</b>  | <b>0,000</b>  | <b>18,180</b>  | <b>77,000</b>                   |                                    |                      | <b>11,31</b>     |
| <b>Обед</b>                    |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 2,640         | 0,480         | 13,360         | 70,000                          | Хлеб ржаной 40,0 (Сад)             | 40,000               | 2,25             |
| 2                              | 10,280        | 8,270         | 2,640          | 126,000                         | Гуляш из говядины 1 кат. (Сад)     | 80,000               | 41,25            |
| 3                              | 0,400         | 0,000         | 24,980         | 102,000                         | Компот из сухофруктов (Сад)        | 180,000              | 2,00             |
| 4                              | 4,320         | 5,560         | 9,400          | 99,340                          | Щи из свежей капусты с говядиной   | 200,000              | 19,77            |
| 5                              | 0,810         | 3,710         | 5,070          | 57,000                          | Винегрет овощной (Сад)             | 40,000               | 3,37             |
| 6                              | 0,070         | 0,010         | 0,190          | 0,980                           | Зелень (Сад)                       | 2,000                | 0,42             |
| 7                              | 7,480         | 6,300         | 40,200         | 237,310                         | Каша гречневая рассыпчатая на воде | 130,000              | 8,58             |
| 8                              | 0,000         | 0,000         | 0,000          | 0,000                           | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)    | 5,000                | 0,07             |
| <b>Итого на Обед</b>           | <b>26,000</b> | <b>24,330</b> | <b>95,840</b>  | <b>692,630</b>                  |                                    |                      | <b>77,71</b>     |
| <b>Полдник</b>                 |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 3,800         | 0,450         | 25,050         | 115,500                         | Пряник (Сад)                       | 48,000               | 9,56             |
| 2                              | 5,220         | 4,500         | 7,560          | 92,000                          | Ряженка (Сад)                      | 180,000              | 14,19            |
| <b>Итого на Полдник</b>        | <b>9,020</b>  | <b>4,950</b>  | <b>32,610</b>  | <b>207,500</b>                  |                                    |                      | <b>23,75</b>     |
| <b>Ужин</b>                    |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 1,440         | 1,490         | 16,520         | 81,940                          | Чай с молоком (Сад)                | 180,000              | 4,87             |
| 2                              | 1,200         | 0,210         | 5,050          | 27,000                          | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)          | 40,000               | 3,19             |
| 3                              | 23,440        | 10,850        | 131,140        | 692,800                         | Макароны отварные с сыром (Сад)    | 200,000              | 18,86            |
| <b>Итого на Ужин</b>           | <b>26,080</b> | <b>12,550</b> | <b>152,710</b> | <b>801,740</b>                  |                                    |                      | <b>26,92</b>     |
| <b>Итого:</b>                  | <b>76,390</b> | <b>63,040</b> | <b>332,350</b> | <b>2159,280</b>                 |                                    |                      | <b>174,4</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 "28" 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                              | 2,850         | 2,410         | 14,360         | 91,000                          | Кофейный напиток на молоке (Ясли)  | 150,000              | 7,12             |
| 2                              | 1,530         | 4,720         | 9,140          | 85,000                          | Бутерброды с маслом (Ясли)         | 25,000               | 5,88             |
| 3                              | 7,050         | 13,590        | 1,350          | 156,000                         | Омлет натуральный (Ясли)           | 85,000               | 15,16            |
| 4                              | 3,090         | 11,370        | 20,250         | 191,420                         | Салат из кукурузы консервированной | 30,000               | 12,94            |
| <b>Итого на Завтрак</b>        | <b>14,520</b> | <b>32,090</b> | <b>45,100</b>  | <b>523,420</b>                  |                                    |                      | <b>41,1</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>          |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 3,800         | 0,450         | 25,050         | 115,500                         | Пряник (Ясли)                      | 48,000               | 9,65             |
| 2                              | 0,750         | 0,000         | 15,150         | 64,000                          | Сок фруктовый (Ясли)               | 150,000              | 9,41             |
| <b>Итого на Второй завтрак</b> | <b>4,550</b>  | <b>0,450</b>  | <b>40,200</b>  | <b>179,500</b>                  |                                    |                      | <b>19,06</b>     |
| <b>Обед</b>                    |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 0,000         | 0,000         | 0,000          | 0,000                           | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)   | 3,000                | 0,04             |
| 2                              | 9,410         | 9,230         | 2,210          | 128,980                         | Гуляш из говядины 1 кат. (Ясли)    | 60,000               | 31,83            |
| 3                              | 0,810         | 3,710         | 5,070          | 57,000                          | Винегрет овощной (Ясли)            | 40,000               | 3,87             |
| 4                              | 0,070         | 0,010         | 0,190          | 0,980                           | Зелень (Ясли)                      | 1,000                | 0,60             |
| 5                              | 0,330         | 0,000         | 20,820         | 85,000                          | Компот из сухофруктов (Ясли)       | 150,000              | 1,85             |
| 6                              | 4,140         | 4,740         | 8,820          | 88,770                          | Щи из свежей капусты с говядиной   | 180,000              | 18,19            |
| 7                              | 2,640         | 0,480         | 13,360         | 70,000                          | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)            | 40,000               | 2,21             |
| 8                              | 6,340         | 5,280         | 34,060         | 200,550                         | Каша гречневая рассыпчатая на воде | 110,000              | 7,23             |
| <b>Итого на Обед</b>           | <b>23,740</b> | <b>23,450</b> | <b>84,530</b>  | <b>631,280</b>                  |                                    |                      | <b>65,82</b>     |
| <b>Полдник</b>                 |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 4,350         | 3,750         | 6,300          | 76,000                          | Ряженка (Ясли)                     | 150,000              | 11,85            |
| 2                              | 3,800         | 0,450         | 25,050         | 115,500                         | Пряник (Ясли)                      | 48,000               | 9,65             |
| <b>Итого на Полдник</b>        | <b>8,150</b>  | <b>4,200</b>  | <b>31,350</b>  | <b>191,500</b>                  |                                    |                      | <b>21,5</b>      |
| <b>Ужин</b>                    |               |               |                |                                 |                                    |                      |                  |
| 1                              | 1,200         | 0,210         | 5,050          | 27,000                          | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)         | 40,000               | 3,27             |
| 2                              | 21,040        | 9,760         | 117,650        | 621,840                         | Макароны отварные с сыром (Ясли)   | 180,000              | 16,81            |
| 3                              | 1,200         | 1,240         | 13,770         | 68,290                          | Чай с молоком (Ясли)               | 150,000              | 4,32             |
| <b>Итого на Ужин</b>           | <b>23,440</b> | <b>11,210</b> | <b>136,470</b> | <b>717,130</b>                  |                                    |                      | <b>24,4</b>      |
| <b>Итого:</b>                  | <b>74,400</b> | <b>71,400</b> | <b>337,650</b> | <b>2242,830</b>                 |                                    |                      | <b>171,88</b>    |

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

\_\_\_\_\_ /