

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "29" 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
Завтрак							
1	6,880	12,200	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	23,91
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,95
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,22
Итого на Завтрак	10,780	20,380	65,130	476,540			39,08
Второй завтрак							
1	0,560	0,140	5,250	27,000	Мандарины (Сад)	70,000	10,36
Итого на Второй завтрак	0,560	0,140	5,250	27,000			10,36
Обед							
1	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	37,91
2	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	10,21
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,11
4	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	21,53
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,46
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
7	0,210	0,030	0,720	3,300	Огурцы консервированные	30,000	6,99
8	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	4,02
Итого на Обед	27,020	25,370	73,480	621,260			83,3
Полдник							
1	22,820	10,290	31,280	310,020	Лакомка из Творога (Сад)	100,000	40,31
2	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	15,13
Итого на Полдник	28,040	14,790	38,480	400,020			55,44
Ужин							
1	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,84
2	7,000	16,470	42,180	324,300	Котлеты морковные без соли (Сад)	150,000	20,78
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,09
Итого на Ужин	8,260	16,690	56,130	387,300			24,71
Итого:	74,660	77,370	238,470	1912,120			212,89

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "29" 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
Завтрак							
1	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,54
2	6,150	10,870	36,010	259,300	Каша рисовая жидкая на молоке	180,000	21,50
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,56
Итого на Завтрак	9,560	17,540	58,040	418,800			35,6
Второй завтрак							
1	0,560	0,140	5,250	27,000	Мандарины (Ясли)	70,000	10,50
Итого на Второй завтрак	0,560	0,140	5,250	27,000			10,5
Обед							
1	0,140	0,020	0,480	2,200	Огурцы консервированные	20,000	5,90
2	8,090	10,140	5,880	145,490	Тефтели из говядины (Ясли)	60,000	33,37
3	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,09
4	0,240	0,060	18,150	74,000	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	2,02
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,62
6	9,290	7,340	16,210	162,140	Суп гороховый с говядиной (Ясли)	180,000	21,84
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
8	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	110,000	7,38
Итого на Обед	22,450	21,760	63,760	533,810			73,43
Полдник							
1	22,820	10,290	31,280	310,020	Лакомка из Творога (Ясли)	100,000	42,43
2	4,350	3,750	6,000	75,000	Кефир (Ясли)	150,000	12,43
Итого на Полдник	27,170	14,040	37,280	385,020			54,86
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	1,18
3	6,310	14,410	37,960	288,200	Котлеты морковные без соли (Ясли)	135,000	18,83
Итого на Ужин	7,560	14,630	51,020	347,200			23,28
Итого:	67,300	68,110	215,350	1711,830			197,67

Калькулятор:

Федотов С.Н.