

Руководитель:

"Утверждаю"

Учреждение:

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Подразде

Корпус 1

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД на "29" мая 2023 г.

Диета:

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийнос ть одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Стоимос ть порции
Завтрак							
1	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,01
2	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,49
3	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,73
4	4,480	4,390	18,100	126,480	Суп молочный с вермишелью (Сад)	200,000	10,73
Итого на Завтрак	15,000	18,110	47,680	427,480			33,96
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	8,67
Итого на Второй	0,320	0,320	9,440	36,000			8,67
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Лавровый лист 15	15,000	0,25
2	0,620	4,990	1,460	52,950	Салат из зеленого горошка	25,000	4,69
3	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
4	42,020	44,740	40,760	723,890	Плов рисовый с курицей 1 кат. (Сад)	210,000	60,30
5	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,19
6	1,740	3,740	9,380	72,710	Суп овощной на к/б (Сад)	200,000	7,25
7	0,050	0,000	12,660	48,080	Компот из Клюквы (Сад)	180,000	6,02
Итого на Обед	47,070	53,950	77,620	967,630			80,77
Полдник							
1	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,52
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Сад)	48,000	10,19
Итого на Полдник	15,550	10,580	41,250	318,900			25,71
Ужин							
1	2,790	3,610	21,050	123,240	Картофельное пюре (Сад)	130,000	8,92
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,29
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,17
4	20,510	9,010	6,800	190,020	Биточки из рыбы/филе (Сад)	85,000	82,84
Итого на Ужин	24,640	12,860	41,100	372,600			96,22
Итого:	102,580	95,820	217,090	2122,610			245,33

Калькулятор:

Федотов С.Н.



Руководитель:

"Утверждаю"

Учреждение:

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Подразде

Корпус 1

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД на "29" мая 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	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Ясли)	40,000	9,50
2	4,040	3,910	16,300	113,540	Суп молочный с вермишелью (Ясли)	180,000	9,09
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,55
4	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	7,13
Итого на Завтрак	13,500	15,640	40,080	369,540			31,27
Второй завтрак							
1	0,240	0,240	5,880	26,000	Яблоки (Ясли)	60,000	6,90
Итого на Второй	0,240	0,240	5,880	26,000			6,9
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,04
2	30,990	33,510	23,730	514,240	Плов рисовый с курицей 1 кат. (Ясли)	160,000	46,62
3	1,530	2,530	8,270	57,160	Суп овощной на к/б (Ясли)	180,000	6,15
4	0,040	0,000	8,530	32,400	Компот из Клюквы (Ясли)	150,000	4,65
5	0,460	4,980	1,100	50,950	Салат из зеленого горошка	20,000	3,95
6	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
Итого на Обед	35,660	41,500	54,990	724,750			63,62
Полдник							
1	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	10,21
2	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	13,09
Итого на Полдник	13,600	8,890	38,550	285,000			23,3
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,17
2	18,410	8,310	6,800	175,320	Биточки из рыбы/филе (Ясли)	75,000	76,78
3	1,840	2,880	12,260	82,000	Картофельное пюре (Ясли)	110,000	7,85
4	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
Итого на Ужин	21,590	11,430	32,310	316,660			89,07
Итого:	84,590	77,700	171,810	1721,950			214,16

Калькулятор:

Федотов С.Н.

/

/