

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)



МЕНЮ БЛЮД
на "29" 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 | 18,140 | 5,090 | 21,320 | 202,720 | Запеканка твор - манная с джемом | 100,000 | 34,54 |
| 2 | 2,020 | 6,230 | 12,060 | 112,000 | Бутерброды с маслом (Сад) | 30,000 | 5,86 |
| 3 | 1,880 | 1,950 | 12,890 | 74,500 | Какао на молоке (Сад) | 180,000 | 9,20 |
| Итого на Завтрак | 22,040 | 13,270 | 46,270 | 389,220 | | | 49,6 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,320 | 0,320 | 9,440 | 36,000 | Яблоки (Сад) | 80,000 | 9,46 |
| Итого на Второй завтрак | 0,320 | 0,320 | 9,440 | 36,000 | | | 9,46 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Сад) | 40,000 | 1,96 |
| 2 | 0,610 | 0,000 | 0,250 | 79,000 | Напиток из плодов шиповника (Сад) | 180,000 | 4,19 |
| 3 | 13,560 | 12,960 | 27,710 | 274,490 | Суп гречневый с курицей 1 кат. (Сад) | 200,000 | 25,30 |
| 4 | 0,140 | 4,950 | 1,040 | 49,050 | Сельдь с луком репчатым (Сад) | 60,000 | 25,37 |
| 5 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Сад) | 2,000 | 0,28 |
| 6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад) | 5,000 | 0,08 |
| 7 | 5,500 | 11,950 | 0,200 | 130,000 | Сосиски отварные (Сад) | 65,000 | 24,46 |
| 8 | 2,790 | 3,610 | 21,050 | 123,240 | Картофельное пюре (Сад) | 130,000 | 8,31 |
| Итого на Обед | 25,310 | 33,960 | 63,800 | 726,760 | | | 89,95 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 7,580 | 5,310 | 49,480 | 270,960 | Плюшка Московская (Сад) | 80,000 | 8,18 |
| 2 | 5,220 | 4,500 | 7,560 | 91,000 | Бифидок (Сад) | 180,000 | 14,50 |
| Итого на Полдник | 12,800 | 9,810 | 57,040 | 361,960 | | | 22,68 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 3,430 | 11,350 | 20,210 | 186,000 | Каша кукурузная молочная жидкая | 200,000 | 12,33 |
| 2 | 0,060 | 0,010 | 8,900 | 36,000 | Чай сладкий (Сад) | 180,000 | 0,93 |
| 3 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад) | 40,000 | 3,13 |
| Итого на Ужин | 4,690 | 11,570 | 34,160 | 249,000 | | | 16,39 |
| Итого: | 65,160 | 68,930 | 210,710 | 1762,940 | | | 188,08 |

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" 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 | 1,880 | 1,950 | 12,890 | 74,500 | Какао на молоке (Ясли) | 150,000 | 8,39 |
| 2 | 1,530 | 4,720 | 9,140 | 85,000 | Бутерброды с маслом (Ясли) | 25,000 | 5,56 |
| 3 | 18,120 | 5,090 | 18,020 | 190,220 | Запеканка твор. - манная с джемом | 100,000 | 35,78 |
| Итого на Завтрак | 21,530 | 11,760 | 40,050 | 349,720 | | | 49,73 |
| 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 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли) | 3,000 | 0,04 |
| 2 | 0,610 | 0,000 | 0,250 | 79,000 | Напиток из плодов шиповника (Ясли) | 150,000 | 3,29 |
| 3 | 0,110 | 3,960 | 0,830 | 39,240 | Сельдь с луком репчатым (Ясли) | 45,000 | 28,60 |
| 4 | 11,910 | 12,340 | 25,900 | 255,020 | Суп гречневый с курицей 1 кат. (Ясли) | 180,000 | 22,18 |
| 5 | 1,840 | 2,880 | 12,260 | 82,000 | Картофельное пюре (Ясли) | 110,000 | 7,35 |
| 6 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Ясли) | 1,000 | 0,41 |
| 7 | 5,500 | 11,950 | 0,200 | 130,000 | Сосиски отварные (Ясли) | 65,000 | 24,50 |
| 8 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли) | 40,000 | 2,21 |
| Итого на Обед | 22,680 | 31,620 | 52,990 | 656,240 | | | 88,58 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 4,500 | 4,800 | 12,750 | 115,500 | Бифидок (Ясли) | 150,000 | 12,05 |
| 2 | 5,750 | 4,830 | 36,610 | 208,230 | Плюшка Московская (Ясли) | 60,000 | 6,81 |
| Итого на Полдник | 10,250 | 9,630 | 49,360 | 323,730 | | | 18,86 |
| 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 | 0,84 |
| 3 | 4,580 | 4,260 | 28,390 | 166,980 | Каша кукурузная молочная жидкая | 150,000 | 9,34 |
| Итого на Ужин | 5,830 | 4,480 | 41,450 | 225,980 | | | 13,45 |
| Итого: | 60,530 | 57,730 | 189,730 | 1581,670 | | | 177,52 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /