

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "30" января 2024 г.

Диета:

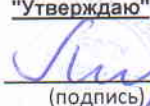
| № п/п | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Калорийность одной порции, ккал | Наименование рациона/ блюда | Вес одной порции, гр | Стоимость порции |
|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 7,050 | 13,590 | 1,350 | 156,000 | Омлет натуральный (Ясли) | 85,000 | 20,35 |
| 2 | 3,090 | 11,370 | 20,250 | 191,420 | Салат из кукурузы консервированной | 30,000 | 9,40 |
| 3 | 1,880 | 1,950 | 12,890 | 74,500 | Какао на молоке (Ясли) | 150,000 | 9,16 |
| 4 | 1,530 | 4,720 | 9,140 | 85,000 | Бутерброды с маслом (Ясли) | 25,000 | 6,34 |
| Итого на Завтрак | 13,550 | 31,630 | 43,630 | 506,920 | | | 45,25 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,750 | 0,000 | 15,150 | 64,000 | Сок фруктовый (Ясли) | 150,000 | 9,00 |
| 2 | 0,690 | 1,500 | 0,020 | 16,250 | Печенье (Ясли) | 25,000 | 4,13 |
| Итого на Второй завтрак | 1,440 | 1,500 | 15,170 | 80,250 | | | 13,13 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Ясли) | 1,000 | 0,51 |
| 2 | 1,600 | 4,880 | 0,400 | 52,000 | Салат из картофеля с зеленым | 40,000 | 4,61 |
| 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли) | 3,000 | 0,09 |
| 4 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Ясли) | 40,000 | 2,39 |
| 5 | 11,200 | 8,080 | 15,290 | 165,990 | Капуста тушеная с говядиной (Ясли) | 170,000 | 27,73 |
| 6 | 4,720 | 6,760 | 17,730 | 146,360 | Суп-харчо с говядиной (Ясли) | 180,000 | 16,86 |
| 7 | 0,330 | 0,000 | 20,820 | 85,000 | Компот из сухофруктов (Ясли) | 150,000 | 1,96 |
| Итого на Обед | 20,560 | 20,210 | 67,790 | 520,330 | | | 54,15 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 3,440 | 4,420 | 0,000 | 53,000 | Сыр (Ясли) | 14,000 | 8,76 |
| 2 | 35,360 | 37,410 | 33,550 | 612,150 | Булочка домашняя (Ясли) | 50,000 | 10,78 |
| 3 | 4,350 | 3,750 | 6,300 | 76,000 | Ряженка (Ясли) | 150,000 | 12,24 |
| Итого на Полдник | 43,150 | 45,580 | 39,850 | 741,150 | | | 31,78 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 5,230 | 4,170 | 29,350 | 170,030 | Каша ячневая жидкая на молоке | 150,000 | 9,23 |
| 2 | 4,200 | 4,800 | 7,050 | 87,000 | Молоко кипяченое (Ясли) | 150,000 | 13,36 |
| 3 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли) | 40,000 | 3,53 |
| Итого на Ужин | 10,630 | 9,180 | 41,450 | 284,030 | | | 26,12 |
| Итого: | 89,330 | 108,100 | 207,890 | 2132,680 | | | 170,43 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. /

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:
Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "30" января 2024 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 | 2,020 | 6,230 | 12,060 | 112,000 | Бутерброды с маслом (Сад) | 30,000 | 6,98 |
| 2 | 1,880 | 1,950 | 12,890 | 74,500 | Какао на молоке (Сад) | 180,000 | 9,94 |
| 3 | 8,950 | 12,090 | 3,710 | 159,410 | Омлет натуральный (Сад) | 95,000 | 26,45 |
| Итого на Завтрак | 12,850 | 20,270 | 28,660 | 345,910 | | | 43,37 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | 0,900 | 0,000 | 18,180 | 77,000 | Сок фруктовый (Сад) | 180,000 | 10,80 |
| Итого на Второй завтрак | 0,900 | 0,000 | 18,180 | 77,000 | | | 10,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 0,860 | 2,590 | 5,690 | 47,480 | Салат из картофеля с зелёным | 50,000 | 4,78 |
| 2 | 0,400 | 0,000 | 24,980 | 102,000 | Компот из сухофруктов (Сад) | 180,000 | 2,43 |
| 3 | 6,520 | 8,060 | 19,930 | 173,350 | Суп-харчо с говядиной (Сад) | 200,000 | 23,84 |
| 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад) | 5,000 | 0,07 |
| 5 | 2,640 | 0,480 | 13,360 | 70,000 | Хлеб ржаной 40,0 (Сад) | 40,000 | 2,33 |
| 6 | 12,690 | 8,880 | 21,200 | 196,090 | Капуста тушеная с говядиной (Сад) | 210,000 | 34,73 |
| 7 | 0,070 | 0,010 | 0,190 | 0,980 | Зелень (Сад) | 2,000 | 0,30 |
| Итого на Обед | 23,180 | 20,020 | 85,350 | 589,900 | | | 68,48 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 3,250 | 4,130 | 0,000 | 53,000 | Сыр (Сад) | 14,000 | 7,43 |
| 2 | 35,360 | 37,410 | 33,550 | 612,150 | Булочка домашняя (Сад) | 50,000 | 10,72 |
| 3 | 5,220 | 4,500 | 7,560 | 92,000 | Ряженка (Сад) | 180,000 | 14,22 |
| Итого на Полдник | 43,830 | 46,040 | 41,110 | 757,150 | | | 32,37 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 4,360 | 8,680 | 12,210 | 123,000 | Каша ячневая жидкая на молоке (Сад) | 200,000 | 12,39 |
| 2 | 1,200 | 0,210 | 5,050 | 27,000 | Хлеб пшеничный 40,0 (Сад) | 40,000 | 3,44 |
| 3 | 5,600 | 6,400 | 9,400 | 116,000 | Молоко кипячёное (Сад) | 180,000 | 16,10 |
| Итого на Ужин | 11,160 | 15,290 | 26,660 | 266,000 | | | 31,93 |
| Итого: | 91,920 | 101,620 | 199,960 | 2035,960 | | | 186,95 |

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /