

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "30" 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							
				109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,79
1	3,420	2,890	17,240	251,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200,000	11,77
2	3,430	11,350	20,210	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,23
3	2,020	6,230	12,060	472,000			25,79
Итого на Завтрак	8,870	20,470	49,510				
Второй завтрак							
			18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,76
1	0,900	0,000	18,180	77,000			10,76
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180				
Обед							
			0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,44
1	0,070	0,010	13,100	49,200	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	5,14
2	0,100	0,020	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,31
3	2,640	0,480	9,380	73,000	Борщ из свежей капусты с говядиной	200,000	22,63
4	1,370	3,320	8,540	66,660	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	21,64
5	1,750	2,980	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	30,000	9,04
6	4,120	11,860	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
7	0,000	0,000	21,090	132,000	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	5,14
8	4,400	3,370	617,100				66,42
Итого на Обед	14,450	22,040	92,660				
Полдник							
			16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	-9,27
1	11,750	10,130	13,340	100,360	Гренки с сыром (Сад)	35,000	11,04
2	4,530	4,120	29,540	303,760			1,77
Итого на Полдник	16,280	14,250					
Ужин							
			0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,50
1	5,080	4,600	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,21
2	1,200	0,210	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,30
3	0,140	0,030	6,710	136,850	Рыба тушёная с овощами /горбуша/ -	80,000	40,17
4	11,260	7,470	276,190				54,18
Итого на Ужин	17,680	12,310	20,240				
Итого:	58,180	69,070	210,130	1746,050			158,92

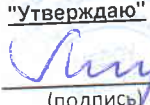
Калькулятор:

Федотов С.Н.

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:
Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "30" 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	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,59
2	2,570	8,510	15,160	188,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	150,000	8,62
3	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	7,36
Итого на Завтрак	6,950	15,640	38,660	364,000			21,57
Второй завтрак							
1	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,92
2	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	8,93
Итого на Второй завтрак	1,440	1,500	15,170	80,250			12,85
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,06
2	5,740	7,560	10,190	125,430	Борщ из свежей капусты с говядиной	180,000	20,68
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
4	3,300	2,530	15,820	99,000	Макаронные изделия отварные (Ясли)	110,000	4,08
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,63
6	3,090	11,370	20,250	191,420	Салат из кукурузы консервированной	30,000	9,28
7	9,430	9,650	9,980	164,000	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	15,78
8	0,040	0,010	9,440	35,630	Компот из чёрной смородины (Ясли)	150,000	2,36
Итого на Обед	24,310	31,610	79,230	686,460			55,08
Полдник							
1	3,630	3,440	10,670	81,610	Гренки с сыром (Ясли)	30,000	9,56
2	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	-7,74
Итого на Полдник	13,430	11,880	24,170	251,110			1,82
Ужин							
1	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Ясли)	40,000	9,50
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,74
3	8,650	5,630	6,040	107,700	Рыба тушёная с овощами /горбуша/ -	60,000	31,27
4	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
Итого на Ужин	15,070	10,470	19,570	247,040			45,78
Итого:	61,200	71,100	176,800	1628,860			137,1

Калькулятор:

Федотов С.Н.

