

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "30" октября 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 (Сад)	40,000	11,82
2	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,94
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,31
4	4,480	4,390	18,100	126,480	Суп молочный с вермишелью (Сад)	200,000	11,04
Итого на Завтрак	15,000	18,110	47,680	427,480			37,11
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,07
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,07
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,14
2	42,020	44,740	40,760	723,890	Плов рисовый с курицей 1 кат. (Сад)	210,000	48,46
3	0,960	10,040	3,290	104,970	Салат из свежих огурцов с	50,000	7,23
4	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
5	0,050	0,000	12,660	48,080	Компот из Клюквы (Сад)	180,000	5,86
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Лавровый лист 5	5,000	0,23
7	1,740	3,740	9,380	72,710	Суп овощной на к/б (Сад)	200,000	3,73
Итого на Обед	47,410	59,000	79,450	1019,650			67,73
Полдник							
1	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	17,06
2	10,870	6,430	31,530	227,760	Печенье творожное (Сад)	70,000	20,70
Итого на Полдник	22,620	16,560	47,730	431,160			37,76
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,27
2	8,580	5,180	19,250	153,050	Суп картофельный с рыбой (Сад)	200,000	15,39
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,47
Итого на Ужин	9,920	5,420	32,500	212,390			20,13
Итого:	95,270	99,410	216,800	2126,680			171,8

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:
Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



МЕНЮ БЛЮД
на "30" октября 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	6,17
2	4,040	3,910	16,300	113,540	Суп молочный с вермишелью (Ясли)	180,000	9,06
3	2,850	2,410	14,360	91,000	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	7,13
4	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Ясли)	40,000	11,82
Итого на Завтрак	13,500	15,640	40,080	369,540			34,18
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	0,040	0,000	8,530	32,400	Компот из Клюквы (Ясли)	150,000	4,62
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,11
3	30,990	33,510	23,730	514,240	Плов рисовый с курицей 1 кат. (Ясли)	160,000	59,66
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
5	0,960	10,040	3,290	104,970	Салат из свежих огурцов с	40,000	5,81
6	1,530	2,530	8,270	57,160	Суп овощной на к/б (Ясли)	180,000	3,20
Итого на Обед	36,160	46,560	57,180	778,770			75,61
Полдник							
1	8,550	5,590	25,810	188,070	Печенье творожное (Ясли)	50,000	22,05
2	9,800	8,440	13,500	169,500	Йогурт (Ясли)	150,000	15,16
Итого на Полдник	18,350	14,030	39,310	357,570			37,21
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,83
2	5,820	5,000	17,440	133,530	Суп картофельный с рыбой (Ясли)	180,000	10,13
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,27
Итого на Ужин	7,160	5,240	30,690	192,870			15,23
Итого:	75,410	81,710	173,140	1724,750			169,13

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /