

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "30" ноября 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	7,020	8,650	32,760	233,270	Каша пшеничная жидкая на молоке	155,000	13,16
2	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	5,98
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	8,96
Итого на Завтрак	10,430	15,320	54,790	392,770			28,1
Второй завтрак							
1	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	10,21
2	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
Итого на Второй завтрак	4,550	0,450	40,200	179,500			19,21
Обед							
1	0,140	0,020	0,480	2,200	Огурцы консервированные	20,000	6,38
2	0,090	0,020	13,000	50,500	Кисель из свежих ягод /смородина	150,000	5,67
3	11,910	4,140	31,100	201,290	Жаркое по - домашнему с	200,000	30,25
4	7,450	5,160	18,890	141,920	Щи из свежей капусты с курицей и	180,000	19,84
5	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Ясли)	1,000	0,51
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	0,09
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,39
Итого на Обед	22,300	9,830	77,020	466,890			65,13
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	12,05
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Ясли)	48,000	10,21
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	10,94
Итого на Полдник	11,590	8,620	31,050	243,500			33,2
Ужин							
1	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете -	60,000	22,84
2	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	10,57
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	3,51
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,85
Итого на Ужин	14,060	7,960	41,970	297,070			38,77
Итого:	62,930	42,180	245,030	1579,730			184,41

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" ноября 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	4,670	8,090	28,390	213,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	12,89
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,91
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,66
Итого на Завтрак	8,570	16,270	53,340	399,500			29,46
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	0,210	0,030	0,720	3,300	Огурцы консервированные	30,000	7,27
2	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	7,04
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,29
4	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	17,55
5	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	34,43
6	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,34
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
Итого на Обед	25,240	12,630	86,880	539,490			69
Полдник							
1	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Сад)	48,000	10,20
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,37
3	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	14,23
Итого на Полдник	11,590	8,620	31,050	243,500			31,8
Ужин							
1	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	10,00
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,48
3	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запечённая в омлете - минтай	80,000	30,38
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,59
Итого на Ужин	17,870	10,180	47,710	355,990			45,45
Итого:	64,170	47,700	237,160	1615,480			186,51

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. /

_____ /