

Примерное 10-ти дневное меню 1 неделя
Понедельник

№ п/п	Белки	Жиры	Углево	Калори	Наименование	Вес	Наименование диеты
Завтрак							
1	6.12	6.12	35.09	214.72	Каша "Дружба" жидкая	200,000	Сад
2	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Сад)	180,000	Сад
3	2.54	4.23	24.96	144.36	Каша "Дружба" жидкая	155,000	Ясли
4	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
5	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом	30,000	Сад
6	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом	25,000	Ясли
Сад	10.02	14.30	60.04	401.22			
Ясли	5.95	10.90	46.99	303.86			
Второй завтрак							
1	0.24	0.24	5.88	26.00	Яблоки (Ясли)	60,000	Ясли
2	0.32	0.32	9.44	36.00	Яблоки (Сад)	80,000	Сад
Ясли	0.24	0.24	5.88	26.00			
Сад	0.32	0.32	9.44	36.00			
Обед							
1	9.00	46.32	1.72	459.70	Суфле из курицы (Ясли)	60,000	Ясли
2	37.04	2.80	12.04	136.00	Гороховое пюре (Сад)	130,000	Сад
3					Соль на день (мат ОМС)	6,000	Сад
4	27.78	2.10	11.28	102.00	Гороховое пюре (Ясли)	110,000	Ясли
5	0.24	0.06	18.15	74.00	Компот из Клюквы	150,000	Ясли
6	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
7					Соль на день (мат ОМС)	3,000	Ясли
8	1.02	2.88	4.00	45.00	Щи из свежей капусты с	180,000	Ясли
9	1.13	3.20	4.44	51.00	Щи из свежей капусты с	200,000	Сад
10	0.70	1.02	4.75	27.32	Салат из овощей (Ясли)	30,000	Ясли
11	0.91	1.33	6.23	35.72	Салат из овощей (Сад)	40,000	Сад
12	12.24	17.52	2.68	217.15	Суфле из курицы (Сад)	80,000	Сад
13	0.02		9.91	37.63	Компот из Клюквы (Сад)	180,000	Сад
14	12.24	17.52	2.68	217.15	Суфле из курицы	80,000	Сотрудники
15	37.04	2.80	12.04	136.00	Гороховое пюре	130,000	Сотрудники
16	1.13	3.20	4.44	51.00	Щи из свежей капусты с	200,000	Сотрудники
17	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0	40,000	Ясли
18					Соль на день (мат ОМС)	6,000	Сотрудники
Ясли	41.38	52.86	53.26	778.02			
Сад	53.98	25.33	48.66	547.50			
Сотрудники	50.41	23.52	19.16	404.15			
Полдник							
1	4.95	10.76	0.18	117.00	Печенье (Сад)	45,000	Сад
2	0.69	1.50	0.02	16.25	Печенье (Ясли)	25,000	Ясли
3	9.80	8.44	13.50	169.50	Йогурт (Ясли)	150,000	Ясли
4	11.75	10.13	16.20	203.40	Йогурт (Сад)	180,000	Сад
Сад	16.70	20.89	16.38	320.40			
Ясли	10.49	9.94	13.52	185.75			
Ужин							
1	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	Ясли
2	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Сад)	180,000	Сад
3	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Сад
4	7.26	4.52	4.74	87.67	Рыба запечённая	80,000	Сад
5	5.46	3.21	3.65	64.50	Рыба запечённая	60,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Ясли
Ясли	6.80	3.45	16.90	123.84			
Сад	8.60	4.76	17.99	147.01			
Итого (Сад):	89.62	65.60	152.51	1452.13			
Итого (Ясли):	64.86	77.39	136.55	1417.47			
Итого (Сотрудники)	50.41	23.52	19.16	404.15			

Руководитель:

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ Д/с №300

Лыгдэнова О.С.
(Ф.И.О.)

Учреждение:

МБДОУ №300 г.о. Самара 2 корпус (питание)

Примерное 10-ти дневное меню 1 неделя
Вторник

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Наименование диеты
Завтрак							
1	3.42	2.89	17.24	109.00	Кофейный напиток на	180,000	Сад
2	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	Сад
3	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	Ясли
4	7.05	13.59	1.35	156.00	Омлет натуральный (Ясли)	85,000	Ясли
5	8.95	12.09	3.71	159.41	Омлет натуральный (Сад)	95,000	Сад
6	2.85	2.41	14.36	91.00	Кофейный напиток на	150,000	Ясли
7	3.09	11.37	20.25	191.42	Салат из кукурузы	30,000	Ясли
Сад	14.39	21.21	33.01	380.41			
Ясли	14.52	32.09	45.10	523.42			
Второй завтрак							
1	0.90		18.18	77.00	Сок фруктовый (Сад)	180,000	Сад
2	0.75		15.15	64.00	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	Ясли
3	3.80	0.45	25.05	115.50	Пряник (Ясли)	48,000	Ясли
Сад	0.90		18.18	77.00			
Ясли	4.55	0.45	40.20	179.50			
Обед							
1	0.33		20.82	85.00	Компот из сухофруктов	150,000	Ясли
2	9.41	9.23	2.21	128.98	Гуляш из говядины 1 кат.	60,000	Ясли
3					Соль на день (мат ОМС) 5г	5,000	Сад
4	4.32	5.56	9.40	99.34	Щи из свежей капусты с	200,000	Сад
5	0.81	3.71	5.07	57.00	Винегрет овощной (Ясли)	40,000	Ясли
6	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
7					Соль на день (мат ОМС) 3г	3,000	Ясли
8	10.28	8.27	2.64	126.00	Гуляш из говядины 1 кат.	80,000	Сад
9	0.40		24.98	102.00	Компот из сухофруктов (Сад)	180,000	Сад
10	0.81	3.71	5.07	57.00	Винегрет овощной (Сад)	40,000	Сад
11	4.14	4.74	8.82	88.77	Щи из свежей капусты с	180,000	Ясли
12	4.34	5.76	9.41	101.29	Щи из свежей капусты с	200,000	Сотрудники
13	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
14	10.28	8.27	2.64	126.00	Гуляш из говядины 1 кат.	80,000	Сотрудники
15					Соль на день (мат ОМС) 6г	6,000	Сотрудники
16	7.48	6.30	40.20	237.31	Каша гречневая	130,000	Сад
17	6.34	5.28	34.06	200.55	Каша гречневая	110,000	Ясли
18	7.48	6.30	40.20	237.31	Каша гречневая	130,000	Сотрудники
19	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сад)	2,000	Сад
20	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сотрудники)	2,000	Сотрудники
21	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Ясли)	1,000	Ясли
Ясли	23.74	23.45	84.53	631.28			
Сад	26.00	24.33	95.84	692.63			
Сотрудники	22.17	20.34	52.44	465.58			
Полдник							
1	3.80	0.45	25.05	115.50	Пряник (Сад)	48,000	Сад
2	5.22	4.50	7.56	92.00	Ряженка (Сад)	180,000	Сад
3	4.35	3.75	6.30	76.00	Ряженка (Ясли)	150,000	Ясли
4	3.80	0.45	25.05	115.50	Пряник (Ясли)	48,000	Ясли
Сад	9.02	4.95	32.61	207.50			
Ясли	8.15	4.20	31.35	191.50			
Ужин							
1	1.44	1.49	16.52	81.94	Чай с молоком (Сад)	180,000	Сад
2	1.20	1.24	13.77	68.29	Чай с молоком (Ясли)	150,000	Ясли
3	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	Сад
4	23.44	10.85	131.14	692.80	Макароны отварные с сыром	200,000	Сад
5	21.04	9.76	117.65	621.84	Макароны отварные с сыром	180,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
Сад	26.08	12.55	152.71	801.74			
Ясли	23.44	11.21	136.47	717.13			
Итого (Сад):	76.39	63.04	332.35	2159.28			
Итого (Ясли):	74.40	71.40	337.65	2242.83			
Итого (Сотрудники):	22.17	20.34	52.44	465.58			

Калькулятор _____ Федотов С. Н.

Руководитель:

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ Д/с №300

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

Учреждение:

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

Примерное 10-ти дневное меню 1 неделя
Среда

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Наименование диеты
Завтрак							
1	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Сад)	180,000	Сад
2	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
3	6.88	12.20	40.18	290.04	Каша рисовая жидкая на	200,000	Сад
4	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	Сад
5	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	Ясли
6	6.15	10.87	36.01	259.30	Каша рисовая жидкая на	180,000	Ясли
Сад	10.78	20.38	65.13	476.54			
Ясли	9.56	17.54	58.04	418.80			
Второй завтрак							
1	0.56	0.14	5.25	27.00	Мандарины (Сад)	70,000	Сад
2	0.56	0.14	5.25	27.00	Мандарины (Ясли)	70,000	Ясли
Сад	0.56	0.14	5.25	27.00			
Ясли	0.56	0.14	5.25	27.00			
Обед							
1	1.98	3.71	9.49	79.00	Капуста тушеная со	110,000	Ясли
2	0.35	0.05	1.20	5.50	Огурцы консервированные	50,000	Сад
3	8.09	10.14	5.88	145.49	Тефтели из говядины (Ясли)	60,000	Ясли
4					Соль на день (мат ОМС) 5г	5,000	Сад
5	10.96	8.64	19.82	193.43	Суп гороховый с говядиной	200,000	Сад
6	0.29	0.07	21.78	89.00	Компот из Вишни (Сад)	180,000	Сад
7	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
8					Соль на день (мат ОМС) 3г	3,000	Ясли
9	10.87	12.43	8.12	185.55	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	Сад
10	1.98	3.71	9.49	79.00	Капуста тушеная со	130,000	Сад
11	0.24	0.06	18.15	74.00	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	Ясли
12	10.87	12.43	8.12	185.55	Тефтели из говядины	80,000	Сотрудники
13	1.98	3.71	9.49	79.00	Капуста тушеная со	130,000	Сотрудники
14	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
15	0.28	0.04	0.96	4.40	Огурцы консервированные	40,000	Ясли
16					Соль на день (мат ОМС) 6г	6,000	Сотрудники
17	10.96	8.64	19.82	193.43	Суп гороховый с говядиной	200,000	Сотрудники
18	9.29	7.34	16.21	162.14	Суп гороховый с говядиной	180,000	Ясли
19	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сад)	2,000	Сад
20	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сотрудники)	2,000	Сотрудники
21	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Ясли)	1,000	Ясли
Ясли	22.59	21.78	64.24	536.01			
Сад	27.16	25.39	73.96	623.46			
Сотрудники	23.88	24.79	37.62	458.96			
Полдник							
1	4.35	3.75	6.00	75.00	Кефир (Ясли)	150,000	Ясли
2	5.22	4.50	7.20	90.00	Кефир (Сад)	180,000	Сад
3	22.82	10.29	31.28	310.02	Лакомка из Творога (Сад)	100,000	Сад
4	22.82	10.29	31.28	310.02	Лакомка из Творога (Ясли)	100,000	Ясли
Ясли	27.17	14.04	37.28	385.02			
Сад	28.04	14.79	38.48	400.02			
Ужин							
1	0.06	0.01	8.90	36.00	Чай сладкий (Сад)	180,000	Сад
2	0.05	0.01	8.01	32.00	Чай сладкий (Ясли)	150,000	Ясли
3	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	Сад
4	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
5	7.00	16.47	42.18	324.30	Котлеты морковные без	150,000	Сад
6	6.31	14.41	37.96	288.20	Котлеты морковные без	135,000	Ясли
Сад	8.26	16.69	56.13	387.30			
Ясли	7.56	14.63	51.02	347.20			
Итого (Сад):	74.80	77.39	238.95	1914.32			
Итого (Ясли):	67.44	68.13	215.83	1714.03			
Итого (Сотрудники):	23.88	24.79	37.62	458.96			

Калькулятор

Федотов С. Н.

Руководитель: "Утверждаю"

Заведующий МДОУ Д/с №300

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

Учреждение:

МБДОУ №300 г.о. Самара 2 корпус (питание)

Примерное 10-ти дневное меню 1 неделя
Четверг

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Наименование диеты
Завтрак							
1	3.42	2.89	17.24	109.00	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	Сад
2	5.08	4.60	0.28	80.00	Яйца (Сад)	40,000	Сад
3	3.43	11.35	20.21	251.00	Каша геркулесовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	Сад
4	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	Сад
5	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	Ясли
6	2.85	2.41	14.36	91.00	Кофейный напиток на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
7	2.57	8.51	15.16	188.00	Каша геркулесовая жидкая на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
8	5.08	4.60	0.28	80.00	Яйца (Ясли)	40,000	Ясли
Сад	13.95	25.07	49.79	552.00			
Ясли	12.03	20.24	38.94	444.00			
Второй завтрак							
1	0.90		18.18	77.00	Сок фруктовый (Сад)	180,000	Сад
2	0.75		15.15	64.00	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	Ясли
Сад	0.90		18.18	77.00			
Ясли	0.75		15.15	64.00			
Обед							
1	3.30	2.53	15.82	99.00	Макаронные изделия отварные (Ясли)	110,000	Ясли
2	1.37	3.32	9.38	73.00	Борщ из свежей капусты с говядиной (Сад)	200,000	Сад
3					Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	Сад
4	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
5					Соль на день (мат ОМС) 3г (Ясли)	3,000	Ясли
6	9.43	9.65	9.98	164.00	Котлеты рубленые из курицы /филе/ (Ясли)	60,000	Ясли
7	4.40	3.37	21.09	132.00	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	Сад
8	1.75	2.98	8.54	66.66	Котлеты рубленые из курицы /филе/ (Сад)	60,000	Сад
9	4.12	11.86	27.00	225.26	Салат из кукурузы консервированной (Сад)	40,000	Сад
10	3.09	11.37	20.25	191.42	Салат из кукурузы консервированной (Ясли)	30,000	Ясли
11	0.10	0.02	13.10	49.20	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	Сад
12	0.04	0.01	9.44	35.63	Компот из чёрной смородины (Ясли)	150,000	Ясли
13	1.75	2.98	8.54	66.66	Котлеты рубленые из курицы /филе/ (Сотрудники)	60,000	Сотрудники
14	4.40	3.37	21.09	132.00	Макаронные изделия отварные (Сотрудники)	130,000	Сотрудники
15	1.37	3.32	9.38	73.00	Борщ из свежей капусты с говядиной (Сотрудники)	200,000	Сотрудники
16	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
17					Соль на день (мат ОМС) 6г (Сотрудники)	6,000	Сотрудники
18	5.74	7.56	10.19	125.43	Борщ из свежей капусты с говядиной (Ясли)	180,000	Ясли
19	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сад)	2,000	Сад
20	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сотрудники)	2,000	Сотрудники
21	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Ясли)	1,000	Ясли
Ясли	24.31	31.61	79.23	686.46			
Сад	14.45	22.04	92.66	617.10			
Сотрудники	7.59	9.68	39.20	272.64			
Полдник							
1	3.63	3.44	10.67	81.61	Гренки с сыром (Ясли)	30,000	Ясли
2	4.53	4.12	13.34	100.36	Гренки с сыром (Сад)	35,000	Сад
3	4.35	3.75	6.00	75.00	Снежок (Ясли)	150,000	Ясли
4	4.35	3.75	6.00	75.00	Снежок (Сад)	180,000	Сад
Ясли	7.98	7.19	16.67	156.61			
Сад	8.88	7.87	19.34	175.36			
Ужин							
1	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	Ясли
2	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Сад)	180,000	Сад
3	3.17	4.66	31.79	182.00	Рис отварной (Сад)	130,000	Сад
4	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	Сад
5	2.68	3.94	26.90	154.00	Рис отварной (Ясли)	110,000	Ясли
6	11.26	7.47	6.71	136.85	Рыба тушёная с овощами /горбуша/ - филе (Сад)	80,000	Сад
7	8.65	5.63	6.04	107.70	Рыба тушёная с овощами /горбуша/ - филе (Ясли)	60,000	Ясли
8	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
Ясли	12.67	9.81	46.19	321.04			
Сад	15.77	12.37	51.75	378.19			
Итого (Сад):	53.95	67.35	231.72	1799.65			
Итого (Ясли):	57.74	68.85	198.18	1672.11			
Итого	7.59	9.68	39.20	272.64			

Калькулятор

Федотов С. Н.

Руководитель: "Утверждаю"

Заведующий МДОУ Д/с №300

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

Учреждение:

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

Примерное 10-ти дневное меню 1 неделя
Пятница

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Наименование диеты
Завтрак							
1	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Сад)	180,000	Сад
2	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
3	18.12	5.09	18.02	190.22	Запеканка твор.- манная с	100,000	Ясли
4	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	Сад
5	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	Ясли
6	18.14	5.09	21.32	202.72	Запеканка твор.- манная с	100,000	Сад
Сад	22.04	13.27	46.27	389.22			
Ясли	21.53	11.76	40.05	349.72			
Второй завтрак							
1	0.24	0.24	5.88	26.00	Яблоки (Ясли)	60,000	Ясли
2	0.32	0.32	9.44	36.00	Яблоки (Сад)	80,000	Сад
Ясли	0.24	0.24	5.88	26.00			
Сад	0.32	0.32	9.44	36.00			
Обед							
1	5.50	11.95	0.20	130.00	Сосиски отварные (Ясли)	65,000	Ясли
2					Соль на день (мат ОМС) 5г	5,000	Сад
3	1.84	2.88	12.26	82.00	Картофельное пюре (Ясли)	110,000	Ясли
4	8.60	9.82	22.78	210.39	Суп с клецками с курицей	200,000	Сад
5	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
6					Соль на день (мат ОМС) 3г	3,000	Ясли
7	0.61		0.25	79.00	Напиток из плодов	180,000	Сад
8	0.61		0.25	79.00	Напиток из плодов	150,000	Ясли
9	5.50	11.95	0.20	130.00	Сосиски отварные (Сад)	65,000	Сад
10	2.79	3.61	21.05	123.24	Картофельное пюре (Сад)	130,000	Сад
11	0.73	2.41	9.06	54.02	Салат из свеклы с курагой и	40,000	Ясли
12	0.91	3.01	11.33	67.52	Салат из свеклы с курагой и	50,000	Сад
13	5.50	11.95	0.20	130.00	Сосиски отварные	65,000	Сотрудники
14	2.79	3.61	21.05	123.24	Картофельное пюре	130,000	Сотрудники
15	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
16					Соль на день (мат ОМС) 6г	6,000	Сотрудники
17	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сад)	2,000	Сад
18	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Сотрудники)	2,000	Сотрудники
19	0.07	0.01	0.19	0.98	Зелень (Ясли)	1,000	Ясли
20	8.60	9.82	22.78	210.39	Суп с клецками с курицей	200,000	Сотрудники
21	7.92	8.52	21.55	191.48	Суп с клецками с курицей	180,000	Ясли
Ясли	19.31	26.25	56.87	607.48			
Сад	21.12	28.88	69.16	681.13			
Сотрудники	16.96	25.39	44.22	464.61			
Полдник							
1	10.56	8.83	31.95	247.67	Булочка "Веснушка" (Сад)	50,000	Сад
2	5.22	4.50	7.56	91.00	Бифидок (Сад)	180,000	Сад
3	4.50	4.80	12.75	115.50	Бифидок (Ясли)	150,000	Ясли
4	10.56	8.83	31.95	247.67	Булочка "Веснушка" (Ясли)	50,000	Ясли
Сад	15.78	13.33	39.51	338.67			
Ясли	15.06	13.63	44.70	363.17			
Ужин							
1	0.06	0.01	8.90	36.00	Чай сладкий (Сад)	180,000	Сад
2	0.05	0.01	8.01	32.00	Чай сладкий (Ясли)	150,000	Ясли
3	3.43	11.35	20.21	186.00	Каша кукурузная молочная	200,000	Сад
4	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	Сад
5	4.58	4.26	28.39	166.98	Каша кукурузная молочная	150,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
Сад	4.69	11.57	34.16	249.00			
Ясли	5.83	4.48	41.45	225.98			
Итого (Сад):	63.95	67.37	198.54	1694.02			
Итого (Ясли):	61.97	56.36	188.95	1572.35			
Итого (Сотрудники):	16.96	25.39	44.22	464.61			

Калькулятор: _____ /Федотов С.Н./

Руководитель:

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ Д/с №300

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

(подпись)

Учреждение:

МБДОУ №300 г.о. Самара 2 корпус (питание)

Примерное 10-ти дневное меню 2 неделя
Понедельник

№ п/п	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность одной порции, ккал	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, гр	Наименование диеты
Завтрак							
1	3.42	2.89	17.24	109.00	Кофейный напиток на	180,000	Сад
2	5.08	4.60	0.28	80.00	Яйца (Сад)	40,000	Сад
3	4.48	4.39	18.10	126.48	Суп молочный с	200,000	Сад
4	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	Сад
5	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	Ясли
6	2.85	2.41	14.36	91.00	Кофейный напиток на	150,000	Ясли
7	4.04	3.91	16.30	113.54	Суп молочный с	180,000	Ясли
8	5.08	4.60	0.28	80.00	Яйца (Ясли)	40,000	Ясли
Сад	15.00	18.11	47.68	427.48			
Ясли	13.50	15.64	40.08	369.54			
Второй завтрак							
1	0.24	0.24	5.88	26.00	Яблоки (Ясли)	60,000	Ясли
2	0.32	0.32	9.44	36.00	Яблоки (Сад)	80,000	Сад
Ясли	0.24	0.24	5.88	26.00			
Сад	0.32	0.32	9.44	36.00			
Обед							
1					Соль на день (мат ОМС) 5г	5,000	Сад
2	0.93	9.96	2.19	101.90	Салат из зеленого горошка	30,000	Ясли
3	0.04		8.53	32.40	Компот из Клюквы (Ясли)	150,000	Ясли
4	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
5					Соль на день (мат ОМС) 3г	3,000	Ясли
6	1.24	9.98	2.92	105.90	Салат из зеленого горошка	40,000	Сад
7	13.56	12.96	27.71	274.49	Суп гречневый на курином	200,000	Сад
8	42.02	44.74	40.76	723.89	Плов рисовый с курицей 1	210,000	Сад
9	30.99	33.51	23.73	514.24	Плов рисовый с курицей 1	160,000	Ясли
10	0.05		12.66	48.08	Компот из Клюквы (Сад)	180,000	Сад
11	42.02	44.74	40.76	723.89	Плов рисовый с курицей 1	210,000	Сотрудники
12	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
13					Соль на день (мат ОМС) 6г	6,000	Сотрудники
14	13.56	12.96	27.71	274.49	Суп гречневый на курином	200,000	Сотрудники
15	13.56	12.96	27.71	274.49	Суп гречневый на курином	180,000	Ясли
16					Лавровый лист 20	20,000	Сотрудники
17					Лавровый лист 20 (Сад)	20,000	Сад
18					Лавровый лист 20 (Ясли)	20,000	Ясли
Сад	59.51	68.16	97.41	1222.36			
Ясли	48.16	56.91	75.52	993.03			
Сотрудники	55.58	57.70	68.47	998.38			
Полдник							
1	3.80	0.45	25.05	115.50	Пряник (Сад)	48,000	Сад
2	9.80	8.44	13.50	169.50	Йогурт (Ясли)	150,000	Ясли
3	11.75	10.13	16.20	203.40	Йогурт (Сад)	180,000	Сад
4	3.80	0.45	25.05	115.50	Пряник (Ясли)	48,000	Ясли
Сад	15.55	10.58	41.25	318.90			
Ясли	13.60	8.89	38.55	285.00			
Ужин							
1	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	Ясли
2	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Сад)	180,000	Сад
3	20.51	9.01	6.80	190.02	Биточки из рыбы/филе	75,000	Ясли
4	1.84	2.88	12.26	82.00	Картофельное пюре (Ясли)	110,000	Ясли
5	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	Сад
6	2.79	3.61	21.05	123.24	Картофельное пюре (Сад)	130,000	Сад
7	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0 (Ясли)	40,000	Ясли
8	20.51	9.01	6.80	190.02	Биточки из рыбы/филе (Сад)	85,000	Сад
Ясли	23.69	12.13	32.31	331.36			
Сад	24.64	12.86	41.10	372.60			
Итого (Сад):	115.02	110.03	236.88	2377.34			
Итого (Ясли):	99.19	93.81	192.34	2004.93			
Итого (Сотрудники):	55.58	57.70	68.47	998.38			

Калькулятор

Федотов С. Н.

МБДОУ №300 г.о. Самара (1 корпус Столовая)

Заведующий МБДОУ д/с №300

О. С. Лыгдзнова

Примерное 10-ти дневное меню 2 неделя

Вторник

№ п/п	Белки	Жиры	Углево	Калори	Наименование	Вес	Наименование диеты
Завтрак							
1	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Сад)	180,000	Сад
2	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
3	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом	30,000	Сад
4	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом	25,000	Ясли
5	7.05	13.59	1.35	156.00	Омлет натуральный	85,000	Ясли
6	8.95	12.09	3.71	159.41	Омлет натуральный	95,000	Сад
7	4.12	11.86	27.00	225.26	Салат из кукурузы	40,000	Ясли
Сад	12.85	20.27	28.66	345.91			
Ясли	14.58	32.12	50.38	540.76			
Второй завтрак							
1	0.90		18.18	77.00	Сок фруктовый (Сад)	180,000	Сад
2	0.75		15.15	64.00	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	Ясли
3	3.80	0.45	25.05	115.50	Пряник (Ясли)	48,000	Ясли
Сад	0.90		18.18	77.00			
Ясли	4.55	0.45	40.20	179.50			
Обед							
1	0.33		20.82	85.00	Компот из сухофруктов	150,000	Ясли
2	1.60	4.88	0.40	52.00	Салат из картофеля с	40,000	Ясли
3	11.20	8.08	15.29	165.99	Капуста тушеная с	170,000	Ясли
4	1.51	1.67	10.20	62.00	Суп-харчо с говядиной	180,000	Ясли
5	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
6	0.40		24.98	102.00	Компот из сухофруктов	180,000	Сад
7	0.86	2.59	5.69	47.48	Салат из картофеля с	50,000	Сад
8	2.52	2.78	17.00	103.00	Суп-харчо с говядиной	200,000	Сад
9	12.69	8.88	21.20	196.09	Капуста тушеная с	210,000	Сад
10	12.69	8.88	21.20	196.09	Капуста тушеная с	210,000	Сотрудники
11	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0	40,000	Ясли
12	2.52	2.78	17.00	103.00	Суп-харчо с говядиной	200,000	Сотрудники
Ясли	17.28	15.11	60.07	434.99			
Сад	19.11	14.73	82.23	518.57			
Сотрудники	15.21	11.66	38.20	299.09			
Полдник							
1	35.36	37.41	33.55	612.15	Булочка домашняя п/ф	50,000	Сад
2	3.44	4.42		53.00	Сыр (Сад)	14,000	Сад
3	5.22	4.50	7.56	92.00	Ряженка (Сад)	180,000	Сад
4	4.35	3.75	6.30	76.00	Ряженка (Ясли)	150,000	Ясли
5	3.44	4.42		53.00	Сыр (Ясли)	14,000	Ясли
6	35.36	37.41	33.55	612.15	Булочка домашняя п/ф	50,000	Ясли
Сад	44.02	46.33	41.11	757.15			
Ясли	43.15	45.58	39.85	741.15			
Ужин							
1	0.06	0.01	8.90	36.00	Чай сладкий (Сад)	180,000	Сад
2	0.05	0.01	8.01	32.00	Чай сладкий (Ясли)	150,000	Ясли
3	4.36	8.68	12.21	123.00	Каша ячневая жидкая на	200,000	Сад
4	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Сад
5	5.23	4.17	29.35	170.03	Каша ячневая жидкая на	150,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Ясли
Сад	5.62	8.90	26.16	186.00			
Ясли	6.48	4.39	42.41	229.03			
Итого (Сад):	82.50	90.23	196.34	1884.63			
Итого (Ясли):	86.04	97.65	232.91	2125.43			
Итого (Сотрудники):	15.21	11.66	38.20	299.09			

Калькулятор

/ Федотов С. Н./

МБДОУ №300 г.о. Самара (1 корпус Столовая)

Заведующий МБДОУ д/с №300 О. С. Лыгдзнова

Примерное 10-ти дневное меню 2 недели
Среда

№ п/п	Белки	Жиры	Углево	Калори	Наименование	Вес	Наименование диеты
Завтрак							
1	3.42	2.89	17.24	109.00	Кофейный напиток на	180,000	Сад
2	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом	30,000	Сад
3	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом	25,000	Ясли
4	2.85	2.41	14.36	91.00	Кофейный напиток на	150,000	Ясли
5	46.19	33.54	19.24	565.19	Пудинг творожно-	100,000	Сад
6	46.19	33.54	19.24	565.19	Пудинг творожно-	50,000	Ясли
7					Молоко сгущенное	15,000	Ясли
8	2.16	2.55	16.65	98.40	Молоко сгущенное (Сад)	30,000	Сад
Сад	53.79	45.21	65.19	884.59			
Ясли	50.57	40.67	42.74	741.19			
Второй завтрак							
1	0.56	0.14	5.25	27.00	Мандарины (Сад)	70,000	Сад
2	0.56	0.14	5.25	27.00	Мандарины (Ясли)	70,000	Ясли
Сад	0.56	0.14	5.25	27.00			
Ясли	0.56	0.14	5.25	27.00			
Обед							
1	3.74	1.89	29.51	141.22	Каша перловая	110,000	Ясли
2	0.29	0.07	21.78	89.00	Компот из Вишни (Сад)	180,000	Сад
3	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
4	0.24	0.06	18.15	74.00	Компот из Вишни (Ясли)	150,000	Ясли
5	0.76	3.56	3.08	47.60	Икра кабачковая (Ясли)	40,000	Ясли
6	2.11	4.26	11.90	87.50	Свекольник (Ясли)	180,000	Ясли
7	8.17	10.68	13.42	174.82	Свекольник (Сад)	200,000	Сад
8	6.36	8.54	3.73	116.05	Шницель из говядины	60,000	Ясли
9	4.20	1.94	33.19	157.22	Каша перловая	130,000	Сад
10	0.95	4.45	3.85	59.50	Икра кабачковая (Сад)	50,000	Сад
11	8.64	11.42	6.47	161.73	Шницель из говядины	80,000	Сад
12	8.64	11.42	6.47	161.73	Шницель из говядины	80,000	Сотрудники
13	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0	40,000	Ясли
14	8.17	10.68	13.42	174.82	Свекольник	200,000	Сотрудники
15	4.20	1.94	33.19	157.22	Каша перловая	130,000	Сотрудники
Ясли	15.85	18.79	79.73	536.37			
Сад	24.89	29.04	92.07	712.27			
Сотрудники	21.01	24.04	53.08	493.77			
Полдник							
1	4.35	3.75	6.00	75.00	Кефир (Ясли)	150,000	Ясли
2	17.02	6.60	130.46	567.00	Батон с повидлом (Сад)	40,000	Сад
3	5.22	4.50	7.20	90.00	Кефир (Сад)	180,000	Сад
4	17.02	6.60	130.46	567.00	Батон с повидлом	40,000	Ясли
Ясли	21.37	10.35	136.46	642.00			
Сад	22.24	11.10	137.66	657.00			
Ужин							
1	0.06	0.01	8.90	36.00	Чай сладкий (Сад)	180,000	Сад
2	0.05	0.01	8.01	32.00	Чай сладкий (Ясли)	150,000	Ясли
3	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Сад
4	3.42	2.86	23.35	122.49	Рагу овощное (Сад)	130,000	Сад
5	2.53	3.74	17.58	106.84	Рагу овощное (Ясли)	110,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Ясли
Сад	4.68	3.08	37.30	185.49			
Ясли	3.78	3.96	30.64	165.84			
Итого (Сад):	106.1	88.57	337.47	2466.35			
Итого (Ясли):	92.13	73.91	294.82	2112.40			
Итого (Сотрудники):	21.01	24.04	53.08	493.77			

Калькулятор

/ Федотов С. Н./

МБДОУ №300 г.о. Самара (1 корпус Столовая)

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №300 О. С. Лыгдэнова

Примерное 10-ти дневное меню 2 неделя
Четверг

№ п/п	Белки	Жиры	Углево	Калори	Наименование	Вес	Наименование диеты
Завтрак							
1	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Сад)	180,000	Сад
2	1.88	1.95	12.89	74.50	Какао на молоке (Ясли)	150,000	Ясли
3	5.87	5.67	31.43	193.87	Каша манная жидкая на	200,000	Сад
4	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом	30,000	Сад
5	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом	25,000	Ясли
6	4.44	4.13	22.76	141.41	Каша манная жидкая на	150,000	Ясли
Сад	9.77	13.85	56.38	380.37			
Ясли	7.85	10.80	44.79	300.91			
Второй завтрак							
1	0.90		18.18	77.00	Сок фруктовый (Сад)	180,000	Сад
2	0.75		15.15	64.00	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	Ясли
Сад	0.90		18.18	77.00			
Ясли	0.75		15.15	64.00			
Обед							
1	0.09	0.02	13.00	50.50	Кисель из свежих ягод	150,000	Ясли
2	0.64	0.09	2.18	10.01	Огурцы	50,000	Сад
3	4.14	4.74	8.82	88.77	Щи из свежей капусты с	200,000	Сад
4	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
5	0.11	0.02	15.52	60.36	Кисель из свежих ягод	180,000	Сад
6	19.01	20.68	30.91	377.68	Жаркое по - домашнему	220,000	Сад
7	13.65	14.30	41.52	338.92	Жаркое по - домашнему	170,000	Ясли
8	4.14	4.74	8.82	88.77	Щи из свежей капусты с	180,000	Ясли
9	19.01	20.68	30.91	377.68	Жаркое по - домашнему	220,000	Сотрудники
10	4.14	4.74	8.82	88.77	Щи из свежей капусты с	200,000	Сотрудники
11	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0	40,000	Ясли
12	0.64	0.09	2.18	10.01	Огурцы	50,000	Ясли
Ясли	21.16	19.63	78.88	558.20			
Сад	26.54	26.01	70.79	606.82			
Сотрудники	23.15	25.42	39.73	466.45			
Полдник							
1	4.95	10.76	0.18	117.00	Печенье (Сад)	45,000	Сад
2	3.44	4.42		53.00	Сыр (Сад)	14,000	Сад
3	4.35	3.75	6.00	75.00	Снежок (Ясли)	150,000	Ясли
4	4.35	3.75	6.00	75.00	Снежок (Сад)	180,000	Сад
5	0.69	1.50	0.02	16.25	Печенье (Ясли)	25,000	Ясли
6	3.44	4.42		53.00	Сыр (Ясли)	14,000	Ясли
Сад	12.74	18.93	6.18	245.00			
Ясли	8.48	9.67	6.02	144.25			
Ужин							
1	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	Ясли
2	0.14	0.03	8.20	32.34	Чай с лимоном (Сад)	180,000	Сад
3	3.17	4.66	31.79	182.00	Рис отварной (Сад)	130,000	Сад
4	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Сад
5	2.68	3.94	26.90	154.00	Рис отварной (Ясли)	110,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Ясли
7	10.04	3.78	1.82	83.73	Рыба запечённая в	60,000	Ясли
8	13.36	5.28	2.67	114.65	Рыба запечённая в	80,000	Сад
Ясли	14.06	7.96	41.97	297.07			
Сад	17.87	10.18	47.71	355.99			
Итого (Сад):	67.82	68.97	199.24	1665.18			
Итого (Ясли):	52.30	48.06	186.81	1364.43			
Итого (Сотрудники):	23.15	25.42	39.73	466.45			

Калькулятор

/ Федотов С. Н./

МБДОУ №300 г.о. Самара (1 корпус Столовая)

Заведующий МБДОУ д/с №300

Ю. С. Лыгдзнова

Примерное 10-ти дневное меню 2 недели

Пятница

№ п/п	Белки	Жиры	Углево	Калори	Наименование	Вес	Наименование диеты
Завтрак							
1	3.42	2.89	17.24	109.00	Кофейный напиток на	180,000	Сад
2	0.56	1.44	4.04	30.74	Соус молочный сладкий	30,000	Сад
3	2.02	6.23	12.06	112.00	Бутерброды с маслом	30,000	Сад
4	1.53	4.72	9.14	85.00	Бутерброды с маслом	25,000	Ясли
5	2.85	2.41	14.36	91.00	Кофейный напиток на	150,000	Ясли
6	2.50	2.33	9.63	50.00	Запеканка твор.- манная	100,000	Сад
7	2.50	2.33	9.63	50.00	Запеканка твор.- манная	50,000	Ясли
8	0.28	0.68	1.98	14.87	Соус молочный сладкий	15,000	Ясли
Сад	8.50	12.89	42.97	301.74			
Ясли	7.16	10.14	35.11	240.87			
Второй завтрак							
1	0.24	0.24	5.88	26.00	Яблоки (Ясли)	60,000	Ясли
2	0.32	0.32	9.44	36.00	Яблоки (Сад)	80,000	Сад
Ясли	0.24	0.24	5.88	26.00			
Сад	0.32	0.32	9.44	36.00			
Обед							
1	20.16	19.20	46.16	427.59	Запеканка картофельная	220,000	Сад
2	8.77	7.98	19.03	177.59	Рассольник	200,000	Сад
3	0.56	1.48	4.02	31.06	Соус томатный (Сад)	40,000	Сад
4	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	Сад
5	0.61		0.25	79.00	Напиток из плодов	180,000	Сад
6	0.61		0.25	79.00	Напиток из плодов	150,000	Ясли
7	0.80	2.01	3.94	38.00	Салат из свеклы с	40,000	Ясли
8	0.82	3.02	5.70	47.66	Салат из свеклы с	50,000	Сад
9	13.89	13.09	31.92	293.88	Запеканка картофельная	150,000	Ясли
10	20.16	19.20	46.16	427.59	Запеканка картофельная	220,000	Сотрудники
11	2.64	0.48	13.36	70.00	Хлеб ржаной 40,0	40,000	Ясли
12	7.88	7.18	17.00	159.28	Рассольник	180,000	Ясли
13	8.77	7.98	19.03	177.59	Рассольник	200,000	Сотрудники
14	0.56	1.48	4.02	31.06	Соус томатный	40,000	Сотрудники
15	0.34	0.74	2.81	18.79	Соус томатный (Ясли)	30,000	Ясли
Сад	33.56	32.16	88.52	832.90			
Ясли	26.16	23.50	69.28	658.95			
Сотрудники	29.49	28.66	69.21	636.24			
Полдник							
1	6.20	6.24	50.14	276.08	Ватрушка с повидлом	70,000	Ясли
2	5.22	4.50	7.56	91.00	Бифидок (Сад)	180,000	Сад
3	4.50	4.80	12.75	115.50	Бифидок (Ясли)	150,000	Ясли
4	8.00	7.91	59.60	327.81	Ватрушка с повидлом	80,000	Сад
Ясли	10.70	11.04	62.89	391.58			
Сад	13.22	12.41	67.16	418.81			
Ужин							
1	5.60	6.40	9.40	116.00	Молоко кипячёное (Сад)	200,000	Сад
2	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Сад
3	8.09	4.16	59.85	293.77	Каша пшенная	200,000	Сад
4	7.28	3.74	53.87	264.39	Каша пшенная	180,000	Ясли
5	4.20	4.80	7.05	87.00	Молоко кипячёное	150,000	Ясли
6	1.20	0.21	5.05	27.00	Хлеб пшеничный 40,0	40,000	Ясли
Сад	14.89	10.77	74.30	436.77			
Ясли	12.68	8.75	65.97	378.39			
Итого (Сад):	70.49	68.55	282.39	2026.22			
Итого (Ясли):	56.94	53.67	239.13	1695.79			
Итого (Сотрудники):	29.49	28.66	69.21	636.24			

Калькулятор

/ Федотов С. Н./