

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель: Лыгдэнова О.С. "Утверждаю"
Лыгдэнова О.С. №300
(ФИО) г.о. Самара (подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "3" 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	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,05
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,27
3	8,950	12,090	3,710	159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	22,55
Итого на Завтрак	12,850	20,270	28,660	345,910			37,87
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,90
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,9
Обед							
1	6,520	8,060	19,930	173,350	Суп-харчо с говядиной (Сад)	200,000	20,29
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,30
3	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
4	12,690	8,880	21,200	196,090	Капуста тушеная с говядиной (Сад)	210,000	31,27
5	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,15
6	0,320	0,000	30,960	115,380	Компот из изюма (Сад)	180,000	4,69
7	0,860	2,590	5,690	47,480	Салат из картофеля с зеленым	50,000	4,72
Итого на Обед	23,100	20,020	91,330	603,280			63,5
Полдник							
1	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	14,23
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Сад)	48,000	10,11
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,13
Итого на Полдник	12,460	9,370	32,610	260,500			31,47
Ужин							
1	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,92
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,15
3	4,360	8,680	12,210	123,000	Каша ячневая жидкая на молоке (Сад)	200,000	11,26
Итого на Ужин	5,620	8,900	26,160	186,000			15,33
Итого:	54,930	58,560	196,940	1472,690			159,07

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /

