

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "4" сентября 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	9,09
2	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,91
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,99
4	4,480	4,390	18,100	126,480	Суп молочный с вермишелью (Сад)	200,000	10,90
Итого на Завтрак	15,000	18,110	47,680	427,480			33,89
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,74
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,74
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,21
2	42,020	44,740	40,760	723,890	Плов рисовый с курицей 1 кат. (Сад)	210,000	40,09
3	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
4	0,000	0,000	0,000	0,000	Лавровый лист 15	15,000	0,22
5	1,740	3,740	9,380	72,710	Суп овощной на к/б (Сад)	200,000	4,68
6	3,350	10,140	14,780	149,450	Салат из св.капусты с огурцами и	140,000	14,52
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Компот из свежих яблок (Сад)	180,000	4,69
Итого на Обед	49,750	59,100	78,280	1016,050			66,48
Полдник							
1	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	16,75
2	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,06
Итого на Полдник	16,700	20,890	16,380	320,400			23,81
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,15
2	8,580	5,180	19,250	153,050	Суп картофельный с рыбой (Сад)	200,000	12,79
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,77
Итого на Ужин	9,920	5,420	32,500	212,390			17,71
Итого:	92,270	103,520	193,020	2053,320			152,63

Калькулятор:

Федотов С.Н.