

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "5" 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,26
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,17
3	8,950	12,090	3,710	159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	20,18
Итого на Завтрак	12,850	20,270	28,660	345,910			35,61
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,87
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,87
Обед							
1	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,40
2	12,690	8,880	21,200	196,090	Капуста тушеная с говядиной (Сад)	210,000	33,56
3	6,520	8,060	19,930	173,350	Суп-харчо с говядиной (Сад)	200,000	22,14
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,28
5	0,940	0,000	29,830	110,340	Компот из кураги (Сад)	180,000	6,59
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
7	0,860	2,590	5,690	47,480	Салат из картофеля с зеленым	50,000	6,21
Итого на Обед	23,720	20,020	90,200	598,240			71,26
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,06
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Сад)	48,000	10,08
3	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	14,66
Итого на Полдник	12,460	9,370	32,610	260,500			31,8
Ужин							
1	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	1,11
2	4,360	8,680	12,210	123,000	Каша ячневая жидкая на молоке (Сад)	200,000	11,77
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,24
Итого на Ужин	5,620	8,900	26,160	186,000			16,12
Итого:	55,550	58,560	195,810	1467,650			165,66

Калькулятор: Федотов С.Н. /