

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "7" 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	4,670	8,090	28,390	213,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	12,41
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,23
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,27
Итого на Завтрак	8,570	16,270	53,340	399,500			27,91
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,63
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,63
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,28
2	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	8,30
3	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	34,52
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,30
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
6	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	16,96
7	0,820	5,000	5,460	66,050	Салат из св. капусты и моркови с	60,000	3,06
Итого на Обед	25,850	17,600	91,620	602,240			65,5
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	14,46
2	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,06
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,09
Итого на Полдник	12,740	18,930	6,180	245,000			28,61
Ужин							
1	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	8,57
2	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запеченная в омлете - минтай	80,000	30,07
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,26
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,83
Итого на Ужин	17,870	10,180	47,710	355,990			43,73
Итого:	65,930	62,980	217,030	1679,730			176,38

Калькулятор:

Федотов С.Н.