

Учреждение:

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



**МЕНЮ БЛЮД
на "9" января 2023 г.**

Диета: Сад

№ 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	5,50
2	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,50
3	4,480	4,390	18,100	126,480	Суп молочный с вермишелью (Сад)	200,000	10,58
4	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	8,16
Итого на Завтрак	15,000	18,110	47,680	427,480			33,74
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	14369,81
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			14369,81
Обед							
1	1,550	10,000	3,650	109,900	Салат из зеленого горошка	50,000	7,12
2	4,790	5,570	23,330	148,180	Борщ из свежей капусты с	200,000	10,23
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,13
4	0,020	0,000	9,910	37,630	Компот из Клюквы (Сад)	180,000	3,32
5	11,140	15,280	45,960	355,570	Плов рисовый с гов. тушенкой (Сад)	200,000	29,97
Итого на Обед	20,140	31,330	96,210	721,280			52,77
Полдник							
1	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,69
2	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Сад)	48,000	9,00
Итого на Полдник	15,550	10,580	41,250	318,900			24,69
Ужин							
1	6,880	6,720	11,470	133,000	Суп с рыбными консервами (Сад)	200,000	20,01
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,27
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	0,60
Итого на Ужин	8,220	6,960	24,720	192,340			23,88
Итого:	59,810	66,980	228,040	1737,000			14504,89

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /