

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)



МЕНЮ БЛЮД
на "10" января 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	8,950	12,090	3,710	159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	20,83
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	10,26
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	3,48
Итого на Завтрак	12,850	20,270	28,660	345,910			34,57
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	14,65
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			14,65
Обед							
1	12,690	8,880	21,200	196,090	Капуста тушеная с говядиной (Сад)	210,000	27,26
2	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,39
3	0,400	0,000	24,980	102,000	Компот из сухофруктов (Сад)	180,000	3,38
4	2,520	2,780	17,000	103,000	Суп-харчо с говядиной (Сад)	200,000	22,94
5	0,860	2,590	5,690	47,480	Салат из картофеля с зеленым	50,000	4,54
Итого на Обед	19,110	14,730	82,230	518,570			60,51
Полдник							
1	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,00
2	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	15,84
3	35,360	37,410	33,550	612,150	Булочка домашняя п/ф 60г (Сад)	50,000	9,32
Итого на Полдник	44,020	46,330	41,110	757,150			32,16
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	2,72
2	4,360	8,680	12,210	123,000	Каша ячневая жидкая на молоке (Сад)	200,000	11,91
3	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,61
Итого на Ужин	5,620	8,900	26,160	186,000			15,24
Итого:	82,500	90,230	196,340	1884,630			157,13

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /