

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 2

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)



МЕНЮ БЛЮД
на "12" 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Ясли)	150,000	9,05
2	4,440	4,130	22,760	141,410	Каша манная жидкая на молоке	150,000	9,13
3	1,530	4,720	9,140	85,000	Бутерброды с маслом (Ясли)	25,000	3,48
Итого на Завтрак	7,850	10,800	44,790	300,910			21,66
Второй завтрак							
1	0,750	0,000	15,150	64,000	Сок фруктовый (Ясли)	150,000	9,00
Итого на Второй завтрак	0,750	0,000	15,150	64,000			9
Обед							
1	0,640	0,090	2,180	10,010	Огурцы консервированные	50,000	8,01
2	4,140	4,740	8,820	88,770	Щи из свежей капусты с говядиной	180,000	17,38
3	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Ясли)	40,000	2,21
4	13,650	14,300	41,520	338,920	Жаркое по - домашнему с курицей	170,000	12,92
5	0,250	0,000	15,200	56,940	Компот из чернослива (Ясли)	150,000	0,63
Итого на Обед	21,320	19,610	81,080	564,640			41,15
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Ясли)	150,000	0,00
2	0,690	1,500	0,020	16,250	Печенье (Ясли)	25,000	3,93
3	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Ясли)	14,000	7,90
Итого на Полдник	8,480	9,670	6,020	144,250			11,83
Ужин							
1	2,680	3,940	26,900	154,000	Рис отварной (Ясли)	110,000	7,38
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный*40,0 (Ясли)	40,000	3,27
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Ясли)	150,000	1,33
4	10,040	3,780	1,820	83,730	Рыба запечённая в омлете - горбуша	60,000	35,93
Итого на Ужин	14,060	7,960	41,970	297,070			47,91
Итого:	52,460	48,040	189,010	1370,870			131,55

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /

_____ /