

Учреждение:
Подразделение

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

Руководитель:
Лыгдэнова О.С.
(ФИО)



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 (Сад)	180,000	10,16
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	3,48
3	5,870	5,670	31,430	193,870	Каша манная жидкая на молоке (Сад)	200,000	12,24
Итого на Завтрак	9,770	13,850	56,380	380,370			25,88
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,80
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,8
Обед							
1	19,010	20,680	30,910	377,680	Жаркое по - домашнему с курицей	220,000	10,31
2	4,140	4,740	8,820	88,770	Щи из свежей капусты с говядиной	200,000	19,44
3	0,640	0,090	2,180	10,010	Огурцы консервированные	50,000	8,01
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,21
5	0,300	0,000	18,510	69,360	Компот из чернослива (Сад)	180,000	0,79
Итого на Обед	26,730	25,990	73,780	615,820			40,76
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	0,00
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,90
3	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,06
Итого на Полдник	12,740	18,930	6,180	245,000			14,96
Ужин							
1	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,34
2	14,190	8,470	2,670	143,800	Рыба запечённая в омлете - горбуша	80,000	48,15
3	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	8,08
4	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,27
Итого на Ужин	18,700	13,370	47,710	385,140			60,84
Итого:	68,840	72,140	202,230	1703,330			153,24

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /