

Учреждение:  
Подразделение

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

**МЕНЮ БЛЮД**  
на "12" 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
<b>Завтрак</b>							
1	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,60
2	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,90
3	8,950	12,090	3,710	159,410	Омлет натуральный (Сад)	95,000	20,38
<b>Итого на Завтрак</b>	<b>14,390</b>	<b>21,210</b>	<b>33,010</b>	<b>380,410</b>			<b>34,88</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,80
<b>Итого на Второй завтрак</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>18,180</b>	<b>77,000</b>			<b>10,8</b>
<b>Обед</b>							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,09
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
3	10,280	8,270	2,640	126,000	Гуляш из говядины 1 кат. (Сад)	80,000	42,33
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,30
5	4,320	5,560	9,400	99,340	Щи из свежей капусты с говядиной	200,000	21,35
6	7,480	6,300	40,200	237,310	Каша гречневая рассыпчатая на воде	130,000	9,42
7	0,810	3,710	5,070	57,000	Винегрет овощной (Сад)	40,000	2,95
8	0,320	0,000	30,960	115,380	Компот из изюма (Сад)	180,000	4,59
<b>Итого на Обед</b>	<b>25,920</b>	<b>24,330</b>	<b>101,820</b>	<b>706,010</b>			<b>83,11</b>
<b>Полдник</b>							
1	3,800	0,450	25,050	115,500	Пряник (Сад)	48,000	10,30
2	5,220	4,500	7,560	92,000	Ряженка (Сад)	180,000	14,96
<b>Итого на Полдник</b>	<b>9,020</b>	<b>4,950</b>	<b>32,610</b>	<b>207,500</b>			<b>25,26</b>
<b>Ужин</b>							
1	23,440	10,850	131,140	692,800	Макароны отварные с сыром (Сад)	200,000	19,55
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,31
3	5,600	6,400	9,400	116,000	Молоко кипяченое (Сад)	180,000	14,84
<b>Итого на Ужин</b>	<b>30,240</b>	<b>17,460</b>	<b>145,590</b>	<b>835,800</b>			<b>37,7</b>
<b>Итого:</b>	<b>80,470</b>	<b>67,950</b>	<b>331,210</b>	<b>2206,720</b>			<b>191,75</b>

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н. \_\_\_\_\_ /