

Учреждение:  
Подразделение:

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

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)



МЕНЮ БЛЮД  
на "13" 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	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,29
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,09
3	6,880	12,200	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	20,12
<b>Итого на Завтрак</b>	<b>10,780</b>	<b>20,380</b>	<b>65,130</b>	<b>476,540</b>			<b>35,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,53
<b>Итого на Второй завтрак</b>	<b>0,320</b>	<b>0,320</b>	<b>9,440</b>	<b>36,000</b>			<b>9,53</b>
<b>Обед</b>							
1	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	5,92
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
3	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,31
4	0,600	4,070	2,750	48,610	Салат из свежих помидор с	50,000	7,31
5	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	9,05
6	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	21,37
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,20
8	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	37,97
<b>Итого на Обед</b>	<b>27,410</b>	<b>29,410</b>	<b>75,510</b>	<b>666,570</b>			<b>84,21</b>
<b>Полдник</b>							
1	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	14,84
2	15,930	7,170	21,720	215,830	Лакомка из Творога (Сад)	70,000	27,95
<b>Итого на Полдник</b>	<b>21,150</b>	<b>11,670</b>	<b>28,920</b>	<b>305,830</b>			<b>42,79</b>
<b>Ужин</b>							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,23
2	4,110	9,470	36,120	237,320	Картофель и овощи, тушенные в	200,000	14,85
3	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,98
<b>Итого на Ужин</b>	<b>5,370</b>	<b>9,690</b>	<b>50,070</b>	<b>300,320</b>			<b>19,06</b>
<b>Итого:</b>	<b>65,030</b>	<b>71,470</b>	<b>229,070</b>	<b>1785,260</b>			<b>191,09</b>

Калькулятор:

Федотов С.Н.