

Учреждение:
Подразделение:

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

Руководитель:

Лыгдэнова О С
(ФИО)

"Утверждаю"

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "14" 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
Завтрак							
1	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,11
2	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,10
3	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,97
4	3,430	11,350	20,210	251,000	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200,000	12,44
Итого на Завтрак	13,950	25,070	49,790	552,000			35,62
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,90
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			10,9
Обед							
1	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,31
2	1,370	3,320	9,380	73,000	Борщ из свежей капусты с говядиной	200,000	21,79
3	4,120	11,860	27,000	225,260	Салат из кукурузы консервированной	30,000	8,48
4	0,100	0,020	13,100	49,200	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	6,82
5	1,750	2,980	8,540	66,660	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	26,89
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,17
8	4,400	3,370	21,090	132,000	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	5,29
Итого на Обед	14,450	22,040	92,660	617,100			71,83
Полдник							
1	5,220	4,500	7,560	92,000	Варенец (Сад)	180,000	14,46
2	4,530	4,120	13,340	100,360	Гренки с сыром (Сад)	35,000	8,56
Итого на Полдник	9,750	8,620	20,900	192,360			23,02
Ужин							
1	9,300	4,290	13,160	124,270	Уха рыбацкая (Сад)	200,000	34,62
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,17
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	7,72
Итого на Ужин	10,640	4,530	26,410	183,610			45,51
Итого:	49,690	60,260	207,940	1622,070			186,88

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____