

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

**МЕНЮ БЛЮД
на "16" 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	6,120	6,120	35,090	214,720	Каша " Дружба" жидкая на молоке	200,000	12,89
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,95
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,86
Итого на Завтрак	10,020	14,300	60,040	401,220			28,7
Второй завтрак							
1	0,560	0,140	5,250	27,000	Мандарины (Сад)	70,000	5,11
2	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	5,50
Итого на Второй завтрак	0,880	0,460	14,690	63,000			10,61
Обед							
1	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 6г (Сад)	6,000	0,08
2	37,040	2,800	12,040	136,000	Гороховое пюре (Сад)	130,000	2,96
3	0,910	1,330	6,230	35,720	Салат из овощей (Сад)	40,000	2,95
4	0,050	0,000	12,660	48,080	Компот из Клюквы (Сад)	180,000	5,71
5	12,240	17,520	2,680	217,150	Суфле из курицы (Сад)	80,000	23,89
6	1,130	3,200	4,440	51,000	Щи из свежей капусты с курицей (Сад)	200,000	10,01
7	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,21
Итого на Обед	54,010	25,330	51,410	557,950			47,81
Полдник							
1	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,06
2	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,99
Итого на Полдник	16,700	20,890	16,380	320,400			23,05
Ужин							
1	7,260	4,520	4,740	87,670	Рыба запечённая /горбуша/ с	80,000	20,24
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,18
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,30
Итого на Ужин	8,600	4,760	17,990	147,010			24,72
Итого:	90,210	65,740	160,510	1489,580			134,89

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. /

_____ /