

Руководитель: \_\_\_\_\_ "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)



Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

**МЕНЮ БЛЮД  
на "18" 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
<b>Завтрак</b>							
1	6,880	12,200	40,180	290,040	Каша рисовая жидкая на молоке (Сад)	200,000	23,81
2	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,51
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,99
<b>Итого на Завтрак</b>	<b>10,780</b>	<b>20,380</b>	<b>65,130</b>	<b>476,540</b>			<b>39,31</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,560	0,140	5,250	27,000	Мандарины (Сад)	70,000	13,63
<b>Итого на Второй завтрак</b>	<b>0,560</b>	<b>0,140</b>	<b>5,250</b>	<b>27,000</b>			<b>13,63</b>
<b>Обед</b>							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,21
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
3	10,960	8,640	19,820	193,430	Суп гороховый с говядиной (Сад)	200,000	17,98
4	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,62
5	10,870	12,430	8,120	185,550	Тефтели из говядины (Сад)	80,000	31,26
6	0,640	0,090	2,180	10,010	Огурцы консервированные	50,000	7,81
7	1,980	3,710	9,490	79,000	Капуста тушеная со сливочным	130,000	9,25
8	0,290	0,070	21,780	89,000	Компот из Вишни (Сад)	180,000	3,43
<b>Итого на Обед</b>	<b>27,450</b>	<b>25,430</b>	<b>74,940</b>	<b>627,970</b>			<b>72,63</b>
<b>Полдник</b>							
1	18,620	3,790	24,380	206,230	Сырники из творога с повидлом (Сад)	100,000	27,43
2	5,220	4,500	7,200	90,000	Кефир (Сад)	180,000	15,13
<b>Итого на Полдник</b>	<b>23,840</b>	<b>8,290</b>	<b>31,580</b>	<b>296,230</b>			<b>42,56</b>
<b>Ужин</b>							
1	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,78
2	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,22
3	3,430	11,350	20,210	198,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	11,71
<b>Итого на Ужин</b>	<b>4,690</b>	<b>11,570</b>	<b>34,160</b>	<b>261,000</b>			<b>15,71</b>
<b>Итого:</b>	<b>67,320</b>	<b>65,810</b>	<b>211,060</b>	<b>1688,740</b>			<b>183,84</b>

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