

Учреждение:
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

"Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.

(ФИО)

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "18" 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	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,10
2	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,81
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	6,07
4	4,480	4,390	18,100	126,480	Суп молочный с вермишелью (Сад)	200,000	10,85
Итого на Завтрак	15,000	18,110	47,680	427,480			33,83
Второй завтрак							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	10,49
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			10,49
Обед							
1	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,19
2	42,020	44,740	40,760	723,890	Плов рисовый с курицей 1 кат. (Сад)	210,000	43,19
3	0,960	10,040	3,290	104,970	Салат из свежих огурцов с	50,000	7,17
4	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
5	0,000	0,000	0,000	0,000	Лавровый лист 5	5,000	0,22
6	1,740	3,740	9,380	72,710	Суп овощной на к/б (Сад)	200,000	3,58
7	0,000	0,000	0,000	0,000	Компот из свежих яблок (Сад)	180,000	7,15
Итого на Обед	47,360	59,000	66,790	971,570			63,58
Полдник							
1	11,750	10,130	16,200	203,400	Йогурт (Сад)	180,000	15,68
2	10,870	6,430	31,530	227,760	Печенье творожное (Сад)	70,000	17,90
Итого на Полдник	22,620	16,560	47,730	431,160			33,58
Ужин							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,32
2	8,580	5,180	19,250	153,050	Суп картофельный с рыбой (Сад)	200,000	13,64
3	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,00
Итого на Ужин	9,920	5,420	32,500	212,390			17,96
Итого:	95,220	99,410	204,140	2078,600			159,44

Калькулятор:

Федотов С.Н.