

Учреждение:
Подразделение

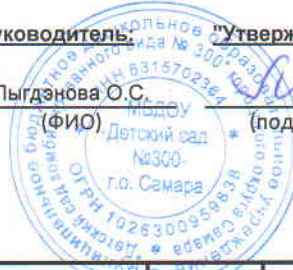
МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)
Корпус 1

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдзнова О.С.
(ФИО) (подпись)

МЕНЮ БЛЮД
на "19" 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	5,080	4,600	0,280	80,000	Яйца (Сад)	40,000	9,47
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,93
3	4,670	8,090	28,390	213,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	12,16
4	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	8,17
Итого на Завтрак	15,190	21,810	57,970	514,000			35,73
Второй завтрак							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	6,63
Итого на Второй завтрак	0,900	0,000	18,180	77,000			6,63
Обед							
1	1,750	2,980	8,540	66,660	Котлеты рубленные из курицы /филе/	60,000	4,98
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,28
3	1,370	3,320	9,380	73,000	Борщ из свежей капусты с говядиной	200,000	21,05
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	1,32
5	0,100	0,020	13,100	49,200	Компот из чёрной смородины (Сад)	180,000	5,52
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
7	0,810	3,710	5,070	57,000	Винегрет овощной (Сад)	40,000	2,94
8	4,400	3,370	21,090	132,000	Макаронные изделия отварные (Сад)	130,000	5,19
Итого на Обед	11,140	13,890	70,730	448,840			41,36
Полдник							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	0,00
2	4,530	4,120	13,340	100,360	Гренки с сыром (Сад)	50,000	8,91
Итого на Полдник	8,880	7,870	19,340	175,360			8,91
Ужин							
1	22,850	12,400	4,720	220,720	Суфле рыбное из горбуши (Сад)	110,000	65,23
2	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,34
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,27
4	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	7,88
Итого на Ужин	27,360	17,300	49,760	462,060			77,72
Итого:	63,470	60,870	215,980	1677,260			170,35

Калькулятор: _____ Федотов С.Н. _____ /