

Руководитель: "Утверждаю"

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

(подпись)

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

МЕНЮ БЛЮД  
на "21" 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
<b>Завтрак</b>							
1	4,670	8,090	28,390	213,000	Каша пшенная жидкая на молоке	200,000	11,72
2	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,57
3	1,880	1,950	12,890	74,500	Какао на молоке (Сад)	180,000	9,30
<b>Итого на Завтрак</b>	<b>8,570</b>	<b>16,270</b>	<b>53,340</b>	<b>399,500</b>			<b>26,59</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,900	0,000	18,180	77,000	Сок фруктовый (Сад)	180,000	10,69
<b>Итого на Второй завтрак</b>	<b>0,900</b>	<b>0,000</b>	<b>18,180</b>	<b>77,000</b>			<b>10,69</b>
<b>Обед</b>							
1	13,380	5,280	34,760	231,100	Жаркое по - домашнему с	220,000	37,14
2	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,30
3	8,830	6,810	22,330	173,750	Щи из свежей капусты с курицей и	200,000	17,93
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,30
5	0,820	5,000	5,460	66,050	Салат из св капусты и моркови с	60,000	2,59
6	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,07
7	0,110	0,020	15,520	60,360	Кисель из свежих ягод /смородина	180,000	8,33
<b>Итого на Обед</b>	<b>25,850</b>	<b>17,600</b>	<b>91,620</b>	<b>602,240</b>			<b>68,66</b>
<b>Полдник</b>							
1	4,350	3,750	6,000	75,000	Снежок (Сад)	180,000	15,27
2	3,440	4,420	0,000	53,000	Сыр (Сад)	14,000	7,13
3	4,950	10,760	0,180	117,000	Печенье (Сад)	45,000	7,03
<b>Итого на Полдник</b>	<b>12,740</b>	<b>18,930</b>	<b>6,180</b>	<b>245,000</b>			<b>29,43</b>
<b>Ужин</b>							
1	13,360	5,280	2,670	114,650	Рыба запечённая в омлете - минтай	80,000	29,35
2	3,170	4,660	31,790	182,000	Рис отварной (Сад)	130,000	8,94
3	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,28
4	0,140	0,030	8,200	32,340	Чай с лимоном (Сад)	180,000	1,03
<b>Итого на Ужин</b>	<b>17,870</b>	<b>10,180</b>	<b>47,710</b>	<b>355,990</b>			<b>42,6</b>
<b>Итого:</b>	<b>65,930</b>	<b>62,980</b>	<b>217,030</b>	<b>1679,730</b>			<b>177,97</b>

Калькулятор:

Федотов С.Н.

