

Учреждение:  
Подразделение

МБДОУ №300 г.о. Самара (питание)

Корпус 1

Руководитель:

Лыгдэнова О.С.  
(ФИО)

«Утверждаю»

Детский сад №300

г.о. Самара

(подпись)

МЕНЮ БЛЮД  
на "22" 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	2,500	2,330	9,630	50,000	Запеканка твор.- манная (Сад)	100,000	31,37
2	1,290	4,780	6,020	72,170	Соус сметанный (Сад)	40,000	6,46
3	2,020	6,230	12,060	112,000	Бутерброды с маслом (Сад)	30,000	5,97
4	3,420	2,890	17,240	109,000	Кофейный напиток на молоке (Сад)	180,000	7,88
Итого на Завтрак	9,230	16,230	44,950	343,170			51,68
<b>Второй завтрак</b>							
1	0,320	0,320	9,440	36,000	Яблоки (Сад)	80,000	9,38
Итого на Второй завтрак	0,320	0,320	9,440	36,000			9,38
<b>Обед</b>							
1	0,070	0,010	0,190	0,980	Зелень (Сад)	2,000	0,31
2	0,000	0,000	0,000	0,000	Соль на день (мат ОМС) 5г (Сад)	5,000	0,08
3	0,610	0,000	0,250	79,000	Напиток из плодов шиповника (Сад)	180,000	3,51
4	2,640	0,480	13,360	70,000	Хлеб ржаной 40,0 (Сад)	40,000	2,16
5	10,530	10,840	31,160	255,560	Рассольник ленинградский с огурцами	200,000	16,36
6	14,900	9,830	14,080	203,220	Котлеты из говядины (Сад)	80,000	50,65
7	2,790	3,610	21,050	123,240	Картофельное пюре (Сад)	130,000	8,28
8	0,510	3,050	2,070	36,480	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,000	8,88
Итого на Обед	32,050	27,820	82,160	768,480			90,23
<b>Полдник</b>							
1	5,220	4,500	7,560	91,000	Бифидок (Сад)	180,000	14,84
2	8,000	7,910	59,600	327,810	Ватрушка с повидлом (Сад)	80,000	14,76
Итого на Полдник	13,220	12,410	67,160	418,810			29,6
<b>Ужин</b>							
1	1,200	0,210	5,050	27,000	Хлеб пшеничный 40,0 (Сад)	40,000	3,21
2	3,430	11,350	20,210	198,000	Каша пшеничная жидкая на молоке	200,000	11,17
3	0,060	0,010	8,900	36,000	Чай сладкий (Сад)	180,000	0,97
Итого на Ужин	4,690	11,570	34,160	261,000			15,35
Итого:	59,510	68,350	237,870	1827,460			196,24

Калькулятор: \_\_\_\_\_ Федотов С.Н.

\_\_\_\_\_ /