



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 05.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

| Выход (г)             | Наименование блюда                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                 |                                                                                |                               |
| 200                   | Каша пшеничная жидкая на воде с<br>маслом растительным          | ккал-154, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31                                         |                               |
| 200/11                | Чай (с сахаром)                                                 | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                                | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                          |                               |
| 150                   | Яблоки свежие нарезка.                                          | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                                 |                                                                                |                               |
| 200                   | Сок фруктовый.                                                  | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                                 |                                                                                |                               |
| 15/200/<br>1          | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>зеленью                  | ккал-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16                                         |                               |
| 50                    | Котлеты куриные.                                                | ккал-93, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7                                           |                               |
| 150/20                | Каша гречневая вязкая с маслом<br>растительным и томатом свежим | ккал-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26                                         |                               |
| 180                   | Компот из сухофруктов..                                         | ккал-68, Углеводы-17                                                           |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                          |                               |
| 20                    | Хлеб ржаной.                                                    | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                                 |                                                                                |                               |
| 40                    | Сухарики из пшеничного хлеба                                    | ккал-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30                                         |                               |
| 180                   | Напиток из вишни.                                               | ккал-62, Углеводы-15                                                           |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                                 |                                                                                |                               |
| 85                    | Сосиска отварная с томатным соусом                              | ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2                                         |                               |
| 130                   | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным            | ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180/20                | Чай с повидлом.                                                 | ккал-53, Углеводы-13                                                           |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                                 | ккал-1 584, Белки-45, Жиры-32,<br>Углеводы-277                                 | <b>179-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Е.