



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 174 ясли
Меню дневного рациона
на 20.10.2023



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180/10	Чай с молоком.	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое..	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	--------------------	--------------------------------------	--

Обед

150/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом.	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным.	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130/20	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150/7/3, 5	Чай со смородиной и сахаром	ккал-30, Углеводы-7	

Ужин

150/15	Лепешки с творогом со сгущённым молоком	ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
75	Яблоки свежие нарезка.	ккал-33, Углеводы-7	

Итого за день: ккал-1 642, Белки-50, Жиры-50,
Углеводы-245

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.