



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 22.01.2024

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><u>Завтрак</u></b>   |                                                           |                                                                                |                               |
| 40                      | Яйцо вареное                                              | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 200                     | Каша геркулесовая жидкая на воде с<br>маслом подсолнечным | ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                                         |                               |
| 180/10                  | Чай (с сахаром).                                          | ккал-40, Углеводы-10                                                           |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                          | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 200                     | Сок фруктовый.                                            | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                           |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с горохом на<br>бульоне с укропом        | ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17                                         |                               |
| 80                      | Шницель из птицы с томатным<br>соусом                     | ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8                                          |                               |
| 130                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом<br>растительным       | ккал-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                     | Напиток клюквенный школьный.                              | ккал-56, Углеводы-14                                                           |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                            | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                          |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной.                                              | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                           |                                                                                |                               |
| 55                      | Маффин                                                    | ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35                                        |                               |
| 200/11                  | Чай (с сахаром)                                           | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                           |                                                                                |                               |
| 90                      | Тефтели рыбные с соусом.                                  | ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-7                                           |                               |
| 130                     | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным      | ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180                     | Кисель из вишни (фруктово-ягодный)                        | ккал-88, Углеводы-22                                                           |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                            | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                           | ккал-1 723, Белки-50, Жиры-48,<br>Углеводы-271                                 | <b>179-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.