



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 174 ясли

Меню дневного рациона

на 31.01.2024

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>   |                                                  |                                                                                |                               |
| 5/30                    | Бутерброд с маслом сливочным.                    | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                         |                               |
| 50                      | Икра морковная.                                  | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                           |                               |
| 100                     | Омлет натуральный..                              | ккал-154, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2                                        |                               |
| 180/8/6                 | Чай с яблоками и сахаром.                        | ккал-35, Углеводы-9                                                            |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                  |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток из чёрной смородины.                     | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                  |                                                                                |                               |
| 150/1                   | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>с укропом | ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                           |                               |
| 70                      | Тефтели из говядины в соусе томатном             | ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6                                           |                               |
| 130                     | Гороховое пюре с маслом                          | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27                                        |                               |
| 180                     | Напиток из лимонов свежих                        | ккал-55, 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>   |                                                  |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Молочная"                               | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| 180/10                  | Чай (с сахаром).                                 | ккал-40, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                  |                                                                                |                               |
| 80                      | Рыба тушёная с овощами и томатом                 | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2                                         |                               |
| 130                     | Отварной рис                                     | ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32                                         |                               |
| 180                     | Кисель из сока натурального.                     | ккал-119, Углеводы-29                                                          |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                  | ккал-1 565, Белки-56, Жиры-45,<br>Углеводы-233                                 | <b>179-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.