

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (ясли)

Меню дневного рациона
на 01.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Авришкина

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
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7

Завтрак 2

100	Яблоки свежие нарезка.	ккал-44, Углеводы-10
-----	------------------------	----------------------

Обед

150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
150	Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37
150	Напиток из шиповника..	ккал-61, Белки-1, Углеводы-14

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

Итого за день: ккал-1 605, Белки-61, Жиры-51,
Углеводы-223

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.