



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

Меню дневного рациона  
на 01.12.2025

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано: Ментов  
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина  
Самара

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

Завтрак

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 40  | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150 | Каша геркулесовая на воде с маслом<br>подсолнечным | ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18 |  |
| 180 | Чай с сахаром.                                     | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 150 | Яблоки свежие.                                     | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15  |  |

Завтрак 2

|     |                 |                       |  |
|-----|-----------------|-----------------------|--|
| 150 | Сок фруктовый.. | ккал-102, Углеводы-24 |  |
|-----|-----------------|-----------------------|--|

Обед

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом на<br>бульоне с укропом                               | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.  | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>растительным, кукуруза<br>консервированная | ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих   | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 30    | Хлеб ржаной .  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|       |                        |   |  |
|-------|------------------------|---|--|
| 42    | Печенье "Рыбки"        | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |
| 200/9 | Чай с сахаром, лимоном | ккал-34, Углеводы-8                     |  |

Ужин

|     |   |                                       |  |
|-----|---|---------------------------------------|--|
| 80  | Ёжики Морские из рыбы с томатным<br>соусом.                                       | ккал-89, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6  |  |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным, огурец<br>консервированный. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 180 | Кисель из натурального сока.  | ккал-151, Углеводы-37                 |  |
| 20  | Хлеб пшеничный  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |  |

**Итого за день:** ккал-1 754, Белки-46, Жиры-51, Углеводы-278 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова Е.Б.