



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174 ясли  
Меню дневного рациона  
на 03.03.2025

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                                         |                               |
| 40                      | Яйцо отварное                                          | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 150/5                   | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом     | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23                                         |                               |
| 150/6                   | Чай с молоком.                                         | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                        |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток кисломолочный Ряженка.                         | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 150/1                   | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне с укропом. | ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14                                          |                               |
| 200                     | Плов из птицы с огурцом<br>консервированным            | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                       |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов..                                | ккал-68, Углеводы-17                                                           |                               |
| 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                      | Печенье "Нежное"                                       | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| 150/6                   | Чай с сахаром ..                                       | ккал-25, Углеводы-6                                                            |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 70                      | Суфле рыбное                                           | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                         |                               |
| 150                     | Картофельное пюре с маслом, зелёный<br>горошек.        | ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18                                         |                               |
| 150                     | Кисель из натурального сока . .                        | ккал-99, Углеводы-24                                                           |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        | ккал-1 710, Белки-55, Жиры-60,<br>Углеводы-235                                 | <b>179-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.