



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 03.10.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10/30 Бутерброд с сыром

ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

200/5 Каша Дружба молочная жидкая с
маслом сливочным

ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33

180 Чай с молоком

ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

Завтрак 2

100 Питевой йогурт.

ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4

Обед

200/5/1 Щи из свежей капусты с картофелем
со сметаной и укропом

ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7

70 Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом,
с соусом томатным

ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5

150 Каша гречневая вязкая с огурцом
свежим.

ккал-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18

180 Сок фруктовый.

ккал-123, Белки-1, Углеводы-29

30 Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

30 Хлеб ржаной .

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Полдник

50 Булочка "Домашняя".

ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

200. Напиток из апельсинов.

ккал-67, Углеводы-17

Ужин

50 Икра кабачковая.

ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4

50 Оладьи из печени..

ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2

130 Макароны отварные с маслом
сливочным

ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28

200 Чай с сахаром

ккал-33, Углеводы-8

20 Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

Итого за день:

ккал-1 742, Белки-54, Жиры-57,
Углеводы-254

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.