



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (ясли)  
 Меню дневного рациона  
 на 05.03.2026

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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                         |
| 5/30                    | Бутерброд с маслом сливочным.                            | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                      |                         |
| 150/5                   | Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным.         | ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                      |                         |
| 180                     | Чай с молоком  | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                       |                         |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |  |   |                         |
| 100                     | Напиток кисломолочный Снежок.                            | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                       |                         |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |   |                         |
| 150/5/1                 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8  |                         |
| 200                     | Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.        | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                      |                         |
| 180                     | Напиток из апельсинов.                                   | ккал-60, Углеводы-15  |                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                       |                         |
| 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                                      |                         |
| 150                     | Сок фруктовый  | ккал-102, Углеводы-24   |                         |
| <b><u>Ужин</u></b>      |  |   |                         |
| 150                     | Икра морковная   | ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3  |                         |
| 160                     | Рыба запеченная в омлете                                 | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5                                     |                         |
| 180/3,5                 | Чай с сахаром и лимоном.                                 | ккал-30, Углеводы-7   |                         |
| 30                      | Хлеб пшеничный.  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                       |                         |
| <b>Итого за день:</b>   |  | ккал-1 572, Белки-67, Жиры-49, Углеводы-214                                 | <b>210-00</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Колесникова Е.Б.