

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 06.03.2026

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) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22 | |
| 180 | Чай с сахаром. | ккал-29, Углеводы-7 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 150 | Яблоки свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1г | Рассольник Ленинградский с укропом | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16 | |
| 70 | Тефтели из говядины в томатном соусе. | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 130 | Капуста тушеная белокочанная . | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 180 | Напиток из шиповника. | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 200 | Напиток из лимонов. | ккал-98, Углеводы-24 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 50 | Икра кабачковая. | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 | |
| 150 | Макароньы отварные с маслом растительным | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28 | |
| 100 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| Итого за день: | | ккал-1 633, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-282 | 210-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.