



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

Меню дневного рациона  
на 07.10.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб.) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                        |                                                                                |                                |
| 5/10/20                 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром                  | ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10                                         |                                |
| 25                      | Салат из моркови с сахаром..                           | ккал-13, Углеводы-3                                                            |                                |
| 130/20                  | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.     | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55                                         |                                |
| 200                     | Чай с молоком..                                        | ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                          |                                |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                        |                                                                                |                                |
| 100                     | Яблоки свежие.                                         | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                        |                                                                                |                                |
| 200/1                   | Суп полевой с укропом                                  | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16                                          |                                |
| 70                      | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                           |                                |
| 130                     | Рагу из овощей                                         | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13                                         |                                |
| 180                     | Компот из сухофруктов...                               | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                                |
| 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                      | Печенье "Детское"                                      | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                        |                                |
| 200                     | Напиток из лимонов.                                    | ккал-98, Углеводы-24                                                           |                                |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                        |                                                                                |                                |
| 50                      | Икра кабачковая.                                       | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                                |
| 70                      | Печень по-строгановски с соусом                        | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6                                          |                                |
| 130                     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным               | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                         |                                |
| 180                     | Чай со смородиной.                                     | ккал-35, Углеводы-9                                                            |                                |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                                |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        | ккал-1 819, Белки-49, Жиры-63, Углеводы-262                                    | <b>210-00</b>                  |

Зав. производством

Бухгалтер -  
калькулятор