



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 174 ясли

Меню дневного рациона  
на 08.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат Школьного Питания"

Промышленного района

Т.Н.Аврилкина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                             |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

|     |                              |                                      |  |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Кефир. | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 |  |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|--|

Обед

|       |                                                      |                                        |  |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.     | ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                            | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                               | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                       | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                         | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Полдник

|         |                          |                                         |  |
|---------|--------------------------|-----------------------------------------|--|
| 42      | Печенье "Рыбки"          | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7                     |  |

Ужин

|     |                                                       |                                        |  |
|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 90  | Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом             | ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7   |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 |  |
| 180 | Кисель из сока натурального.                          | ккал-119, Углеводы-29                  |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                        | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 681, Белки-51, Жиры-62,  
Углеводы-227

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.