

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 09.10.2025

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

150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

150	Апельсин свежий нарезка	ккал-57, Белки-1, Углеводы-12
-----	-------------------------	-------------------------------

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий	ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33

Ужин

30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за день: ккал-1 423, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-233

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.