



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано: *Т.Н. Аврискина*
Заведующий МБДОУ



ООО "Комбинат школьного питания"

ДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (исключение рыбы)

Меню дневного рациона
на 11.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
5/20/10	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Молоко кипяченое	ккал-122; Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<u>Ужин</u>			
5/60/10	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200/7	Чай с яблочками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 753, Белки-70, Жиры-56, Углеводы-242	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.
Колесникова Е.Б.