



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

Меню дневного рациона  
на 13.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Г.И. Аврискина

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

Завтрак

|         |                                      |                                        |  |
|---------|--------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 |  |
| 200     | Суп молочный с вермишелью            | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 |  |
| 180     | Чай с сахаром.                       | ккал-29, Углеводы-7                    |  |

Завтрак 2

|     |                   |                                      |  |
|-----|-------------------|--------------------------------------|--|
| 100 | Молоко кипяченое. | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5 |  |
|-----|-------------------|--------------------------------------|--|

Обед

|       |                                  |                                        |  |
|-------|----------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп полевой на бульоне с укропом | ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16  |  |
| Вс 70 | Котлеты куриные с соусом.        | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 130   | Рагу из овощей                   | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13 |  |
| 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

|     |                               |                                         |  |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Ночка"               | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 |  |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33          |  |

Ужин

|         |                                          |                                          |  |
|---------|------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 150/20  | Вареники из творога со сгущенным молоком | ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43 |  |
| 200/3,5 | Чай с сахаром, лимоном.                  | ккал-33, Углеводы-8                      |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                           | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11    |  |
| 60      | Фрукты свежие                            | ккал-27, Углеводы-6                      |  |

Итого за день: ккал-1 820, Белки-56, Жиры-61,  
Углеводы-261

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.