



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона
на 14.01.2026

Утверждено:

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)
Завтрак		
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-1
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10
Обед		
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
5/70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	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
Полдник		
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37
200	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
Ужин		
60	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за день:		ккал-1 767, Белки-71, Жиры-57, Углеводы-242
		210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

Болеславская Е.А.