

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

Меню дневного рациона
на 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат школьного питания"

Промышленного района

г.о.Самара

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
Завтрак			
50	Икра морковная.	ккал-42. Белки-1. Жиры-2. Углеводы-1	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138. Белки-9. Жиры-11. Углеводы-1	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
Завтрак 2			
100	Яблоки свежие.	ккал-44. Углеводы-10	
Обед			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68. Белки-1. Жиры-2. Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104. Белки-5. Жиры-6. Углеводы-7	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193. Белки-13. Жиры-4. Углеводы-26	
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-11	
Полдник			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182. Белки-4. Жиры-2. Углеводы-37	
150	Сок фруктовый	ккал-102. Углеводы-24	
Ужин			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106. Белки-10. Жиры-7. Углеводы-2	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158. Белки-3. Жиры-5. Углеводы-25	
180/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32. Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60. Белки-2. Жиры-1. Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 609, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-245	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Г.

Исполнитель
Калькулятор