

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 174 ясли
Меню дневного рациона
на 14.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Стоимость
питания
(руб)

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
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7

Завтрак 2

100	Банан свежий нарезка	ккал-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
-----	----------------------	---------------------------------------

Обед

150/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
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
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37
150	Кипяченое молоко	ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Итого за день: ккал-1 665, Белки-64, Жиры-55,
Углеводы-227

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.