

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона

на 15.10.2025

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

| Выход (г)             | Наименование блюда                                      | Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                         |                                                                                                      |                         |
| 5/10/30               | Бутерброд с сыром и сливочным маслом                    | ккал-140, 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                                                              |                         |
| 180                   | Чай с сахаром.                                          | ккал-29, Углеводы-7                                                                                  |                         |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                         |                                                                                                      |                         |
| 100                   | Яблоки свежие.                                          | ккал-44, Углеводы-10                                                                                 |                         |
| <b>Обед</b>           |                                                         |                                                                                                      |                         |
| 200/5/1               | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                                                |                         |
| 70                    | Тефтели из говядины в томатном соусе.                   | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9                                                                |                         |
| 150                   | Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий        | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28                                                              |                         |
| 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                                                                        |                         |
| <b>Полдник</b>        |                                                         |                                                                                                      |                         |
| 50                    | Ватрушка с повидлом.                                    | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37                                                               |                         |
| 200                   | Напиток из плодов шиповника.                            | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                                                                       |                         |
| <b>Ужин</b>           |                                                         |                                                                                                      |                         |
| 60                    | Филе куриное тушеное с овощами                          | ккал-80, Белки-10, Жиры-4, 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-11                                                                |                         |
| <b>Итого за день:</b> |                                                         | ккал-1 708, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-250                                                          | <b>210-00</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.В.