



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

Меню дневного рациона
на 16.03.2026

Утверждаю:

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) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 | |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 | |
| 180 | Какао напиток с молоком | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Напиток кисломолочный Кефир. | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150/1 | Суп картофельный с горохом и укропом. | ккал-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 70 | Котлеты куриные с соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 150/4 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 | |
| 180 | Компот из яблок свежих | ккал-88, Углеводы-21 | |
| 150/20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| 20 | Хлеб ржаной. | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 42 | Печенье "Рыбки" | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 | |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 150/80 | Ёжики Морские из рыбы с соусом | ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 150/7 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 | |
| 180/1 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный). | ккал-101, Углеводы-25 | |
| 120/20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| Итого за день: | | ккал-1 640, Белки-49, Жиры-62, Углеводы-221 | 210-00 |

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор Колесникова Е.Б.