



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 174 ясли

Меню дневного рациона  
на 16.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.П. Авреськина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

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 молоком.                        | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12   |  |

Завтрак 2

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

Обед

|         |                                                           |                                         |  |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 150/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью | ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8    |  |
| 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 с сахаром.          | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный          | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |

Итого за день: ккал-1 727, Белки-68, Жиры-58,  
Углеводы-231

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.