



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 174 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 18.12.2024

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

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

| | | | |
|--------|---|--|--|
| 60 | Омлет натуральный . | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1 | |
| 150/5 | Каша кукурузная молочная жидкая с маслом. | ккал-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28 | |
| 180/10 | Чай (с сахаром). | ккал-40, Углеводы-10 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|-----------------------|----------------------|--|
| 100 | Напиток из шиповника. | ккал-42, 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 в томатном соусе. | ккал-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 120 | Гороховое пюре | ккал-183, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-25 | |
| 180 | Компот из изюма | ккал-102, Углеводы-25 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

| | | | |
|--------|----------------------|--|--|
| 50 | Ватрушка с повидлом. | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 | |
| 180/10 | Чай (с сахаром). | ккал-40, Углеводы-10 | |

Ужин

| | | | |
|---------|-----------------------------------|--|--|
| 60 | Филе куриное тушёное с овощами .. | ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2 | |
| 120 | Отварной рис | ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 | |
| 180/8/6 | Чай с яблоками и сахаром. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Итого за день: ккал-1 547, Белки-55, Жиры-37,
Углеводы-249

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.