

ООО "Комбинат школьного питания"
 МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (БКМ)
 Меню дневного рациона
 на 18.12.2025

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
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
<u>Завтрак 2</u>		
100	Апельсин свежий нарезка	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
<u>Полдник</u>		
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за день:		ккал-1 418, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-230
		210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
 калькулятор

Колесникова Е.Б.