



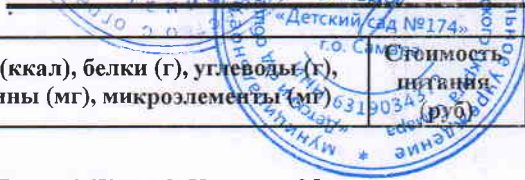
Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
 на 19.03.2026



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

Завтрак

150	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Завтрак 2

100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
-----	---------------	----------------------	--

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
-------	---	---------------------------------------	--

Выход 200 г	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
-------------	--	--	--

180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
-----	------------------------	----------------------	--

150	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
-----	------------------	---------------------------------------	--

30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
----	---------------	-------------------------------	--

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
-------	-----------------------	--	--

180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
-----	----------------	--------------------------------	--

Ужин

200	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
-----	-----------------	--------------------------------------	--

40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
----	--------------------------	--------------------------	--

Выход 100 г	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
-------------	-------------------------------------	--	--

100/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
---------	--------------------------	---------------------	--

30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
----	------------------	---------------------------------------	--

Итого за день: ккал-1 414, Белки-48, Жиры-34,
Углеводы-230

210-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - Колесникова Е.Б.
калькулятор