



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174 (дети с аллергией)

Меню дневного рациона  
на 19.12.2024

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

**Завтрак**

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.                              | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 200   | Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32 |  |
| 200   | Чай с сахаром                                      | ккал-61, Углеводы-15                   |  |

**Завтрак 2**

|     |  |                      |  |
|-----|--|----------------------|--|
| 100 | Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-58, Углеводы-14 |  |
|-----|--|----------------------|--|

**Обед**

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| 50       | Салат из белокочанной капусты с морковью    | ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4     |  |
| 15/200/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12   |  |
| 180      | Рагу из индейки                             | ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17 |  |
| 180      | Компот из сухофруктов..                     | ккал-68, Углеводы-17                     |  |
| 30       | Хлеб пшеничный..                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18    |  |
| 30       | Хлеб ржаной .                               | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14            |  |

**Полдник**

|     |                        |                              |  |
|-----|------------------------|------------------------------|--|
| 10  | Хлебцы (без глютена)   | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 |  |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17         |  |

**Ужин**

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
| 50     | Фрикадельки из индейки                       | ккал-101, Белки-7, Жиры-8              |  |
| 150    | Каша гречневая вязкая с маслом растительным. | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21 |  |
| 200/11 | Чай (с сахаром)                              | ккал-45, Углеводы-11                   |  |
| 30     | Хлеб пшеничный..                             | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |  |

**Итого за день:** ккал-1 526, Белки-43, Жиры-41,  
Углеводы-246

**179-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Калесникова Е.Б.