



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара (БКМ)
 Меню дневного рациона
 на 20.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1г	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
30	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароньы отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
170	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 633, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-282	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Кислицникова Е.Б.