



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

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

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ  
 Т.Н. Аврискина  
 МБДОУ "Детский сад №174" г.о. Самара

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

Завтрак

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
| 10/30  | Бутерброд с маслом сливочным.                     | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16   |  |
| 40     | Яйцо отварное                                     | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                 |  |
| 130/20 | Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком. | ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19 |  |
| 180    | Чай с сахаром.                                    | ккал-29, Углеводы-7                      |  |

Завтрак 2

|     |                                |                                      |  |
|-----|--------------------------------|--------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Ряженка. | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 |  |
|-----|--------------------------------|--------------------------------------|--|

Обед

|         |   |                                       |  |
|---------|---|---------------------------------------|--|
| 150/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом. | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12 |  |
| 70      | Тефтели из говядины в томатном соусе.           | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 |  |
| 120     | Капуста тушёная                                 | ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7  |  |
| 180     | Напиток из шиповника.                           | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19         |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                                    | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7          |  |

Полдник

|       |                             |  |  |
|-------|-----------------------------|--|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.       | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 150   | Напиток из лимонов свежих.. | ккал-46, Углеводы-11                   |  |

Ужин

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 35  | Кабачковая икра                                 | ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3   |  |
| 165 | Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным. | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35 |  |
| 180 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).            | ккал-101, Углеводы-25                  |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

**Итого за день:** ккал-1 673, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-225 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Колесникова Е.Б.