



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174  
Меню дневного рациона  
на 20.11.2024

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

Г.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) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 40                      | Салат из моркови с сахаром.                             | ккал-21, Белки-1, Углеводы-5   |                               |
| 60                      | Омлет натуральный.                                      | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1   |                               |
| 150/5                   | Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.               | ккал-160, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23   |                               |
| 180/10                  | Чай (с сахаром).  | ккал-40, Углеводы-10   |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |   |  |                               |
| 100                     | Напиток из шиповника.                                   | ккал-42, Углеводы-10   |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |                               |
| 200/1/1                 | Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком | ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11  |                               |
| 70                      | Тефтели мясные, соус томатный                           | ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8  |                               |
| 130/20                  | Гороховое пюре, огурец консервированный                 | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28  |                               |
| 180                     | Компот из изюма   | ккал-102, Углеводы-25  |                               |
| 40                      | Хлеб пшеничный.   | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |                               |
| 30                      | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |   |  |                               |
| 50                      | Ватрушка с повидлом.                                    | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37   |                               |
| 200                     | Напиток из лимонов.                                     | ккал-61, Углеводы-15   |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |   |  |                               |
| 80                      | Рыба тушеная с овощами.                                 | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2   |                               |
| 150                     | Отварной рис.   | ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32   |                               |
| 180/8/6                 | Чай с яблоками и сахаром.                               | ккал-35, Углеводы-9  |                               |
| 40                      | Хлеб пшеничный.   | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |   | ккал-1 783, Белки-60, Жиры-43,<br>Углеводы-289                                 | <b>179-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.