



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

Меню дневного рациона  
на 21.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

| 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                      | Яйцо отварное                                                | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 180                     | Вермишель отварная с маслом<br>растительным, икра кабачковая | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36                                         |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                               | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный.                                              | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                              |                                                                                |                               |
| 150                     | Яблоки свежие.                                               | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                              |                                                                                |                               |
| 50 (г)                  | Икра из свеклы                                               | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                           |                               |
| 200/1                   | Суп полевой с укропом                                        | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16                                          |                               |
| 70                      | Колобки куриные с соусом томатным                            | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6                                          |                               |
| 130                     | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным         | ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180                     | Сок фруктовый.                                               | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                 |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                             | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                      | Хлеб ржаной .                                                | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                              |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Домашняя".                                          | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 180/6                   | Чай с яблоками и сахаром.                                    | ккал-32, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                              |                                                                                |                               |
| 70                      | Биточки "Детские" с соусом<br>томатным.                      | ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 130                     | Капуста тушеная белокочанная .                               | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180                     | Чай со смородиной.                                           | ккал-35, Углеводы-9                                                            |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                              | ккал-1 674, Белки-46, Жиры-54,<br>Углеводы-251                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.