



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

Меню дневного рациона  
на 21.11.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

**Завтрак**

- 150 Рис отварной с овощами.
- 200 Чай с сахаром
- 30 Хлеб пшеничный..

ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27  
ккал-33, Углеводы-8  
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

**Завтрак 2**

- 200 Яблоки свежие нарезка.

ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

**Обед**

- 200/1 Рассольник Ленинградский с укропом
- 70 Тефтели из говядины в томатном соусе.
- 130 Каша гречневая вязкая с маслом растительным
- 180 Напиток из шиповника.
- 30 Хлеб пшеничный..
- 30 Хлеб ржаной .

ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16  
ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9  
ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18  
ккал-79, Белки-1, Углеводы-19  
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  
ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

**Полдник**

- 30/20 Бутерброд с повидлом.
- 200 Напиток клюквенный Школьный

ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28  
ккал-62, Углеводы-15

**Ужин**

- 40 Яйцо отварное
- 180 Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая
- 200/7 Чай с яблоками и сахаром
- 30 Хлеб пшеничный..

ккал-63, Белки-5, Жиры-5  
ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36  
ккал-35, Углеводы-9  
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

**Итого за день:** ккал-1 657, Белки-44, Жиры-45,  
Углеводы-269

**210-00**

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

*Колесникова Е.Б.*  
Колесникова Е.Б.