

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174 (дети с аллергией) БКМ

Меню дневного рациона  
на 29.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.И. Аврискина

э.н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость  
питания  
(руб)

| Выход (г) | Наименование блюда | э.н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

### Завтрак

|     |                                               |                                        |  |
|-----|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 40  | Яйцо отварное                                 | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150 | Каша кукурузная на воде с маслом растительным | ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25 |  |
| 180 | Чай с сахаром.                                | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                              | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 100 | Яблоки свежие нарезка.                        | ккал-44, Углеводы-10                   |  |

### Завтрак 2

|     |               |                       |  |
|-----|---------------|-----------------------|--|
| 150 | Сок фруктовый | ккал-102, Углеводы-24 |  |
|-----|---------------|-----------------------|--|

### Обед

|       |                                                    |                                          |  |
|-------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 50    | Салат из свежей капусты с морковью..               | ккал-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5     |  |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18   |  |
| 200   | Плов из мяса птицы .                               | ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40 |  |
| 180   | Компот из сухофруктов..                            | ккал-68, Углеводы-17                     |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11    |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                       | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7             |  |

### Полдник

|     |                  |                                         |  |
|-----|------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Нежное" | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24 |  |
| 200 | Чай с сахаром    | ккал-33, Углеводы-8                     |  |

### Ужин

|     |                                                                               |                                       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 50  | Рыба припущенная с луком                                                      | ккал-38, Белки-8                      |  |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 200 | Кисель из натурального сока.                                                  | ккал-132, Углеводы-33                 |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                                              | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 |  |

Итого за день: ккал-1 830, Белки-52, Жиры-58,  
Углеводы-274

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Колесникова Е.Б.