



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 174" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.10.2025

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) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 50 | Икра морковная. | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 | |
| 105 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Яблоки свежие. | ккал-44, Углеводы-10 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 | |
| 70 | Тефтели из говядины в томатном соусе. | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 150 | Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28 | |
| 180 | Компот из изюма | ккал-102, Углеводы-25 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Ватрушка с повидлом. | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 80 | Рыба тушеная с овощами. | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2 | |
| 150 | Отварной рис. | ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| Итого за день: | | ккал-1 780, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-258 | 210-00 |

Зав производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Калесникова Е.Б.