

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

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	<i>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</i>	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	<i>Икра морковная</i>	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
105	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным.</i>	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	<i>Яблоки свежие.</i>	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
150/5/1	<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.</i>	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	<i>Тефтели из говядины в томатном соусе.</i>	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	<i>Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий</i>	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<i>Компот из изюма</i>	ккал-102, Углеводы-25	
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
50	<i>Ватрушка с повидлом.</i>	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	<i>Напиток из шиповника..</i>	ккал-61, Белки-1, Углеводы-14	
<u>Ужин</u>			
80	<i>Рыба тушеная с овощами.</i>	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	<i>Отварной рис</i>	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
180	<i>Чай со смородиной.</i>	ккал-35, Углеводы-9	
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 605, Белки-61, Жиры-51, Углеводы-223	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.