



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 174 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 30.01.2025

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из шиповника.	ккал-42, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Плов из индейки.	ккал-369, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-40	
180	Напиток клюквенный школьный.	ккал-56, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
<b><u>Ужин</u></b>			
60	Филе индейки тушёное с овощами.	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
200	Напиток из лимонов.	ккал-97, Углеводы-24	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1 764, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-302 179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.