



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

Меню дневного рациона  
на 15.11.2023

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|         |                                     |                                        |  |
|---------|-------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 40      | Кабачковая икра.                    | ккал-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3   |  |
| 100     | Омлет на воде с маслом растительным | ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1 |  |
| 180/8/6 | Чай с яблоками и сахаром.           | ккал-35, Углеводы-9                    |  |
| 30      | Хлеб пшеничный..                    | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |  |

Завтрак 2

|     |                |                                |  |
|-----|----------------|--------------------------------|--|
| 200 | Сок фруктовый. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 |  |
|-----|----------------|--------------------------------|--|

Обед

|       |                                               |                                         |  |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 200/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11   |  |
| 70    | Тефтели из говядины в соусе томатном          | ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6    |  |
| 130   | Пюре гороховое с маслом растительным.         | ккал-203, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-27 |  |
| 180   | Напиток из лимонов свежих                     | ккал-55, Углеводы-14                    |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12   |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                  | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7            |  |

Полдник

|        |                        |                                        |  |
|--------|------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20  | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 200/11 | Чай (с сахаром)        | ккал-45, Углеводы-11                   |  |

Ужин

|     |                                    |                                        |  |
|-----|------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 80  | Рыба тушёная с овощами и томатом   | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2 |  |
| 120 | Рис отварной с подсолнечным маслом | ккал-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25 |  |
| 180 | Кисель из натурального сока.       | ккал-151, Углеводы-37                  |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |

Итого за день: ккал-1 647, Белки-53, Жиры-45,  
Углеводы-256

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.