



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

|     |                                     |                                        |  |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30  | Кабачковая икра                     | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2   |  |
| 100 | Омлет на воде с маслом растительным | ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1 |  |
| 200 | Чай без сахара.                     | ккал-1                                 |  |
| 9   | Хлебцы без глютена в ассортименте   | ккал-34, Белки-1, Углеводы-7           |  |
| 100 | Яблоки свежие нарезка.              | ккал-44, Углеводы-10                   |  |

Завтрак 2

|     |                                           |                    |  |
|-----|-------------------------------------------|--------------------|--|
| 100 | Напиток из смородины чёрной (без сахара). | ккал-4, Углеводы-1 |  |
|-----|-------------------------------------------|--------------------|--|

Обед

|       |                                               |                                         |  |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 200/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11   |  |
| 40    | Тефтели из говядины без муки                  | ккал-77, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3    |  |
| 120   | Пюре гороховое с маслом растительным          | ккал-187, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-25 |  |
| 180   | Напиток из яблок (без сахара)                 | ккал-7, Углеводы-2                      |  |
| 9     | Хлебцы без глютена в ассортименте             | ккал-34, Белки-1, Углеводы-7            |  |

Полдник

|     |                                |        |  |
|-----|--------------------------------|--------|--|
| 200 | Чай со смородиной (без сахара) | ккал-2 |  |
|-----|--------------------------------|--------|--|

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 |  |
| 200 | Чай без сахара.                    | ккал-1                                 |  |
| 9   | Хлебцы без глютена в ассортименте  | ккал-34, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Итого за день: ккал-930, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-104

179.00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Колесникова Е.Б.