



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 138 ясли
 Меню дневного рациона
 на 10.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Э.Н. Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
150/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	ккал-48, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
30	Салат из свежей капусты с морковью.	ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3
20/150/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12
200	Жаркое по-домашнему из цыплят..	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным.	ккал-82, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-5
120	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
150	Напиток из апельсина	ккал-64, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за день:		ккал-1 547, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-224

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
 калькулятор

Колесникова Е.Б.