



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 138 ясли  
Меню дневного рациона  
на 22.05.2025

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

Завтрак 1

|       |                                                     |                                        |  |
|-------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/30  | Бутерброд с маслом сливочным.                       | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 |  |
| 150/5 | Каша пшённая молочная жидкая с<br>маслом сливочным. | ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26 |  |
| 180   | Чай с молоком                                       | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

|     |                               |                                       |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Снежок. | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|         |                                                             |                                        |  |
|---------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150/5/1 | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8   |  |
| 200     | Птица тушеная с овощами, огурец<br>консервированный.        | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18 |  |
| 180     | Напиток из апельсинов.                                      | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                                              | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                                                | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Уплотненный полдник

|         |                          |                                         |  |
|---------|--------------------------|-----------------------------------------|--|
| 30      | Икра морковная           | ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3    |  |
| 160     | Рыба запеченная в омлете | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном  | ккал-30, Углеводы-7                     |  |
| 30      | Хлеб пшеничный..         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18   |  |
| 50      | Булочка Плетёнка.        | ккал-204, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30  |  |

Итого за день: ккал-1 481, Белки-64, Жиры-52,  
Углеводы-186

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Холесникова Е.Б.