



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 138 ясли
Меню дневного рациона
на 04.07.2025

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), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Содержательность питания (г)
-----------	--------------------	---	------------------------------

Завтрак

- 10/30 Бутерброд с маслом сливочным.
150 Пудинг из творога с яблоками, с соусом
молочным сладким
180/3,5 Чай с сахаром и лимоном.

ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16
ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21
ккал-30, Углеводы-7

Завтрак 2

- 100 Питыевой йогурт.

ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4

Обед

- 30 Икра свекольная
150/5/1 Рассольник Ленинградский со сметаной
и укропом.
70 Тефтели из говядины в томатном
соусе.
120 Каша гречневая вязкая со сливочным
маслом
180 Напиток из шиповника.
20 Хлеб пшеничный
20 Хлеб ржаной.

ккал-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
ккал-79, Белки-1, Углеводы-19
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Уплотненный полдник

- 40 Яйцо отварное.
165 Макароны отварные с сыром, с маслом
сливочным.
180/6 Чай с яблоками и сахаром.
20 Хлеб пшеничный
50 Булочка "Молочная".

ккал-63, Белки-5, Жиры-5
ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35
ккал-32, Углеводы-8
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35

Итого за день: ккал-1 622, Белки-60, Жиры-56,
Углеводы-217

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.