



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186
 Меню дневного рациона
 на 04.03.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|---------|--------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 200 | Суп молочный с вермишелью | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 | |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|---------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50 | Салат из свёклы отварной | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 200/1/1 | Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком | ккал-69, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9 | |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 150 | Каша пшеничная вязкая | ккал-162, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50 | Печенье "Ночка" | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |

Ужин

| | | | |
|--------|----------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 150 | Вареники ленивые отварные со сметаной. | ккал-283, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-21 | |
| 200/20 | Чай с повидлом. | ккал-53, Углеводы-13 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 50 | Яблоко свежее (нарезка).. | ккал-22, Углеводы-5 | |

Итого за день: ккал-1 812, Белки-57, Жиры-62,
Углеводы-256

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 ясли
 Меню дневного рациона
 на 04.03.2025

Т.Н.Аврискина
 Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общедоступный №186 г.о. Ярославль»

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|---------|--------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 150 | Суп молочный с вермишелью. | ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 | |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|---------|----------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30 | Салат из свеклы отварной | ккал-28, Жиры-2, Углеводы-2 | |
| 150/1/1 | Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком. | ккал-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 120 | Каша пшеничная вязкая. | ккал-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19 | |
| 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 | |

Полдник

| | | | |
|-----|--------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50 | Печенье "Ночка" | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 150 | Напиток клюквенный школьный .. | ккал-46, Углеводы-11 | |

Ужин

| | | | |
|--------|----------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 150 | Вареники ленивые отварные со сметаной. | ккал-283, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-21 | |
| 180/20 | Чай с повидлом. | ккал-53, Углеводы-13 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 50 | Яблоко свежее (нарезка).. | ккал-22, Углеводы-5 | |

Итого за день: ккал-1 602, Белки-51, Жиры-57,
Углеводы-219

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)

Меню дневного рациона
на 04.03.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-----|-------------------------|----------------------------------------|--|
| 150 | Рис отварной с овощами. | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 100 | Яблоки свежие нарезка. | ккал-44, Углеводы-10 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 | |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп овощной на бульоне с укропом. | ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130/30 | Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, со свеклой отварной | ккал-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50 | Печенье "Ночка" | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |

Ужин

| | | | |
|--------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 40 | Филе куриное отварное. | ккал-55, Белки-12, Жиры-1 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 | |
| 180/20 | Чай с повидлом. | ккал-53, Углеводы-13 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1 776, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-281 179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 04.03.2025

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Г.Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Рис отварной с овощами. | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 10 | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | Суп овощной на бульоне с укропом. | ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 180 | Рагу из мяса цыплят . | ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 10 | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 10 | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 | |
| 150 | Напиток клюквенный Школьный.. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 30 | Филе куриное отварное.. | ккал-41, Белки-9, Жиры-1 | |
| 160 | Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой. | ккал-170, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 | |
| 180/10 | Чай (с сахаром). | ккал-40, Углеводы-10 | |
| 10 | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 | |
| Итого за день: | | ккал-1 051, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-167 | 179-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 04.03.2025

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 180 | <i>Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой</i> | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 180 | <i>Чай со смородиной.</i> | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный..</i> | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 100 | <i>Яблоки свежие (нарезка)</i> | ккал-44, Углеводы-10 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | <i>Сок фруктовый..</i> | ккал-68, Углеводы-16 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | <i>Суп овощной на бульоне с укропом.</i> | ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 70 | <i>Котлеты куриные с томатным соусом.</i> | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130/30 | <i>Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной</i> | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24 | |
| 180 | <i>Напиток из апельсинов.</i> | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный..</i> | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | <i>Хлеб ржаной .</i> | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | <i>Печенье "Ночка"</i> | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 200 | <i>Напиток клюквенный Школьный</i> | ккал-62, Углеводы-15 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 120/20 | <i>Вареники ленивые отварные со сметаной .</i> | ккал-263, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-19 | |
| 180/20 | <i>Чай с повидлом.</i> | ккал-53, Углеводы-13 | |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный..</i> | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| Итого за день: | | ккал-1 761, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-271 | 179-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 04.03.2025

Согласовано:
Заведующий МБДОУ
Г.Н. Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-----|------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 180 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 50 | Яблоки свежие (нарезка) | ккал-22, Углеводы-5 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|-----------------------|----------------------|--|
| 100 | Напиток из шиповника. | ккал-42, Углеводы-10 | |
|-----|-----------------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|--------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп овощной на бульоне с укропом. | ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 40 | Котлеты куриные.. | ккал-86, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 130/30 | Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50 | Печенье "Ночка" | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |

Ужин

| | | | |
|--------|---------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 140 | Вареники ленивые отварные со сметаной | ккал-263, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-19 | |
| 180/20 | Чай с повидлом. | ккал-53, Углеводы-13 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Итого за день: ккал-1 647, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-251 **179-00**

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор  Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 04.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано
 Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

Стоимость
 питания
 (руб)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | Суп овощной с укропом. | ккал-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9 | |
| 40 | Котлеты из филе индейки .. | ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3 | |
| 130/30 | Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 10 | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 140 | Вареники ленивые отварные со сметаной | ккал-263, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-19 | |
| 180/20 | Чай с повидлом. | ккал-53, Углеводы-13 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| Итого за день: | | ккал-1 442, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-233 | 179-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
 калькулятор

Колесникова Е.Б.



утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 04.03.2025

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб.) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 50 | Яблоки свежие (нарезка) | ккал-22, Углеводы-5 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 | |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|--------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп овощной на бульоне с укропом. | ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130/30 | Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, со свеклой отварной | ккал-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50 | Печенье "Ночка" | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |

Ужин

| | | | |
|--------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 120/20 | Вареники ленивые отварные со сметаной . | ккал-263, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-19 | |
| 200/11/ 9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-48, Углеводы-12 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1 831, Белки-51, Жиры-58,
Углеводы-277

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 04.03.2025

Утверждаю: *М*
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ
 Т.Н. Аврискина



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 150 | Рис отварной с овощами. | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27 | |
| 180 | Чай со смородиной. | ккал-35, Углеводы-9 | |
| 50 | Яблоки свежие (нарезка) | ккал-22, Углеводы-5 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Напиток из шиповника. | ккал-42, Углеводы-10 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Салат из свёклы отварной | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 200/1/1 | Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком | ккал-69, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9 | |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 150 | Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным | ккал-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25 | |
| 180 | Напиток из вишни . | ккал-80, Углеводы-20 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Печенье "Ночка" | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 | |
| 200 | Напиток из изюма | ккал-95, Углеводы-23 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 30 | Филе куриное отварное.. | ккал-41, Белки-9, Жиры-1 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 | |
| 200/11 | Чай (с сахаром) | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| Итого за день: | | ккал-1 896, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-296 | 179-00 |

Зав. производством *МЧ* Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор *Колесникова Е.Б.*