



ООО "Комбинат школьного питания"  
 Детский сад 186  
 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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
100	Омлет натуральный..	ккал-154, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2	
200/9/7	Чай с яблоками и с сахаром	ккал-39, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
-----	------------------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в соусе томатном	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Гороховое пюре с маслом	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Напиток из лимонов свежих	ккал-55, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	

Ужин

80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1 749, Белки-59, Жиры-53,  
Углеводы-260

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.

1150



генеральный директор  
 ООО "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района

Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
 Детский сад 186 ясли  
 Меню дневного рациона  
 на 15.11.2023

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
30	Кабачковая икра	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
100	Омлет натуральный..	ккал-154, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2	
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
<u>350</u>			
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Обед</u></b>			
150/1	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели из говядины в соусе томатном	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Гороховое пюре с маслом	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Напиток из лимонов свежих	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>570</u>			
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
150/7	Чай с сахаром..	ккал-28, Углеводы-7	
<u>200</u>			
<b><u>Ужин</u></b>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Отварной рис	ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<u>410</u>			
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 568, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-224	<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 15.11.2023

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	Кабачковая икра.	ккал-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Сок фруктовый.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в соусе томатном	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Пюре гороховое с маслом растительным.	ккал-203, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-27	
180	Напиток из лимонов свежих	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 647, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-256	<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона  
на 15.11.2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (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	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
-----	------------------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в соусе томатном	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
120	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным.	ккал-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
150	Напиток лимонный.	ккал-73, Углеводы-18	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
---------	---------------------------	---------------------	--

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	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	

Итого за день: ккал-1 105, Белки-33, Жиры-37,  
Углеводы-160

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.