

ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186
 Меню дневного рациона
 на 13.12.2023

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)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
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	
385			
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Обед</u>			
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	
40	Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Углеводы-13	
660			
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
250			
<u>Ужин</u>			
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	
150			
Итого за день:		ккал-1 732, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-260	179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 ясли

Меню дневного рациона

на 13.12.2023

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

5/30 Бутерброд с маслом сливочным.

ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15

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

346

Завтрак 2

100 Напиток из чёрной смородины.

ккал-33, Углеводы-8

Обед

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

570

Полдник

50 Булочка "Молочная"

ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35

150/7 Чай с сахаром..

ккал-28, Углеводы-7

200

Ужин

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

440

Итого за день: ккал-1 535, Белки-56, Жиры-46,
Углеводы-224

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.

Т.Н. Аврискина

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

Меню дневного рациона
 на 13.12.2023

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

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	

Завтрак 2

200	Сок фруктовый.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
-----	----------------	--------------------------------	--

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	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	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
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	

Итого за день: ккал-1 647, Белки-53, Жиры-45,
Углеводы-256

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



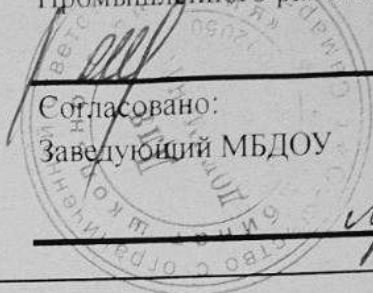
Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Т.Н. Аврискина

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

Меню дневного рациона
 на 13.12.2023

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

20	Кабачковая икра .	ккал-24, Жиры-2, 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	Борщ из свежей капусты с картофелем.	ккал-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9	
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	
150	Кисель из сока (натурального)	ккал-126, Углеводы-31	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	

Итого за день: ккал-1 065, Белки-34, Жиры-36,
Углеводы-151

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.