



Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 29.12.2023

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
180/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом.	ккал-210, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180/10	Чай с молоком.	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<u>405</u>			

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое..	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	--------------------	--------------------------------------	--

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным.	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130/20	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
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 "К кофе".	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	

Ужин

150/15	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
75	Яблоки свежие нарезка.	ккал-33, Углеводы-7	

Итого за день: ккал-1 801, Белки-53, Жиры-54,  
Углеводы-275

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.

440



ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 ясли

Меню дневного рациона  
на 29.12.2023

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	
150/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180/10	Чай с молоком.	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>375</b>			

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое..	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	--------------------	--------------------------------------	--

Обед

150/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом.	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным.	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130/20	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
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	
<b>590</b>			

Полдник

50	Печенье "К кофе".	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
150/7/3, 5	Чай со смородиной и сахаром	ккал-30, Углеводы-7	
<b>200</b>			

Ужин

150/15	Лепешки с творогом со сгущённым молоком	ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41	
150/7	Чай с сахаром..	ккал-28, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
75	Яблоки свежие нарезка.	ккал-33, Углеводы-7	
<b>410</b>			

**Итого за день:** ккал-1 673, Белки-51, Жиры-51,  
Углеводы-250

**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 29.12.2023

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>			
200	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Сок фруктовый.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным.	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
<b><u>Полдник</u></b>			
150/7/3, 5	Чай со смородиной и сахаром	ккал-30, Углеводы-7	
<b><u>Ужин</u></b>			
40	Яйцо варёное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 091, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-183	<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
 калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 29.12.2023

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

40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
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	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
70	Котлеты из говядины с соусом томатным.	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
130/20	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
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 "К кофе".	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
150	Вермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
150	Яблоки свежие нарезка.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за день: ккал-1 742, Белки-40, Жиры-46,  
Углеводы-291

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.