



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона

на 27.03.2024

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	ккал-173, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
435			
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из шиповника.	ккал-42, Углеводы-10	
<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-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
660			
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15	
250			
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200/9/7	Чай с яблоками и с сахаром	ккал-39, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
465			
Итого за день:		ккал-1 780, Белки-61, Жиры-44, Углеводы-285	179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 ясли
Меню дневного рациона
на 27.03.2024



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

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	ккал-173, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

425

Завтрак 2

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

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-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

590

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Напиток из лимонов..	ккал-46, Углеводы-11	

200

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

420

Итого за день: ккал-1 603, Белки-58, Жиры-42,
Углеводы-246

179-00

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)

Меню дневного рациона
на 27.03.2024

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

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

150/7/3, 5	Чай со смородиной и сахаром	ккал-30, Углеводы-7	
---------------	-----------------------------	---------------------	--

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-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Каша кукурузная вязкая с малом подсолнечным	ккал-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	
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	
100	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-131, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	

Итого за день: ккал-1 027, Белки-35, Жиры-35,
Углеводы-143

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 27.03.2024



Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	

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	
40	Тефтели из говядины паровые.	ккал-60, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-5	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из лимонов.	ккал-97, Углеводы-24	

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной с подсолнечным маслом.	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200/9/7	Чай с яблоками и с сахаром	ккал-39, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1 651, Белки-52, Жиры-35,
Углеводы-280

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.