



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

*[Signature]*  
Т.Н.Аврискина  
Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 22.05.2024

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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Завтрак 2

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

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	Гороховое пюре, 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	

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15	

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	
200/9/7	Чай с яблоками и с сахаром	ккал-39, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

**Итого за день:** ккал-1 780, Белки-61, Жиры-44, Углеводы-285 **179-00**

Зав. производством *[Signature]* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *[Signature]* Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 ясли

Меню дневного рациона  
на 22.05.2024

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

30 Хлеб пшеничный.

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

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 Гороховое пюре, 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

Полдник

50 Ватрушка с повидлом.

ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

150 Напиток из лимонов..

ккал-46, Углеводы-11

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

Итого за день: ккал-1 633, Белки-58, Жиры-43,  
Углеводы-252

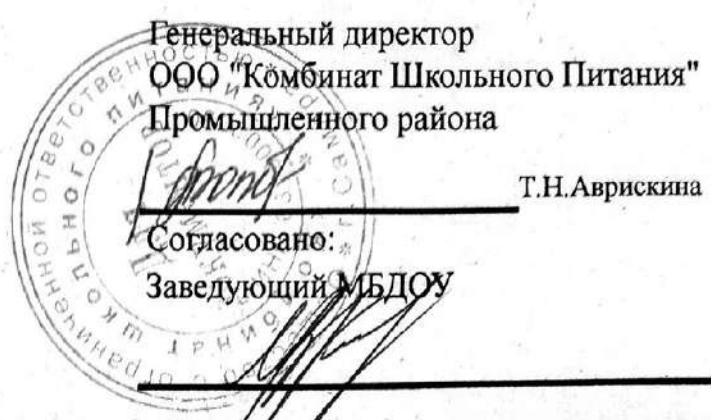
179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
 Детский сад 186 (дети с аллергией)  
 Меню дневного рациона  
 на 22.05.2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	Омлет на воде с растительным маслом	ккал-88, Белки-6, Жиры-7	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
100	Яблоки свежие нарезка.	ккал-44, Углеводы-10	
<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	
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	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из лимонов.	ккал-97, Углеводы-24	
<b><u>Ужин</u></b>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
200/9/7	Чай с яблоками и с сахаром	ккал-39, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 662, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-278	<b>179-00</b>

Зав. производством

*ellaf*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Колесников*



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 22.05.2024

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

Завтрак

60	Омлет на воде с растительным маслом	ккал-88, Белки-6, Жиры-7	
150	Каша кукурузная вязкая с малом подсолнечным	ккал-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
10	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

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-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
150	Напиток лимонный.	ккал-73, Углеводы-18	
10	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

Полдник

10	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	

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	
10	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

**Итого за день:** ккал-1 216, Белки-34, Жиры-36,  
Углеводы-190

**179-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.