



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона

на 05.06.2024

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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из шиповника.	ккал-42, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в соусе томатном	ккал-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Гороховое пюре, огурец свежий порционнно.	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	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15	
<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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за день:		ккал-1 764, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-279	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 ясли

Меню дневного рациона

на 05.06.2024

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	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из шиповника.	ккал-42, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	ккал-64, Белки-3, 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	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Напиток лимонный.	ккал-73, Углеводы-18	
<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	
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-1 638, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-253	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 05.06.2024

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

60	Омлет 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

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
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Итого за день: ккал-1 663, Белки-52, Жиры-37,
Углеводы-278

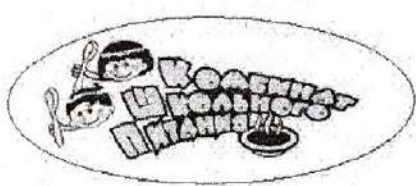
179-00

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 05.06.2024

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

60	Омлет 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.