



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 30.09.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано  
Заведующий МБДОУ



И.И. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180/10	Чай с молоком.	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из шиповника.	ккал-42, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Биточки куриные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток из лимонов свежих	ккал-55, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<b><u>Полдник</u></b>			
45	Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
<b><u>Ужин</u></b>			
90	Тефтели рыбные с соусом.	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-7	
130	Пюре картофельное с маслом сливочным.	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

**Итого за день:** ккал-1 807, Белки-55, Жиры-51,  
Углеводы-281

**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 30.09.2024



Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180/10	Чай с молоком.	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	

Завтрак 2

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

Обед

150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Биточки куриные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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

45	Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
150/7	Чай с сахаром..	ккал-28, Углеводы-7	

Ужин

90	Тефтели рыбные с соусом.	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-7	
120	Пюре картофельное с маслом.	ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1 573, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-233 **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 30.09.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.Н.Аврискина

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>			
200/5	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	ккал-209, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Биточки куриные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
120	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
180	Напиток из лимонов	ккал-88, Углеводы-22	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
<b><u>Полдник</u></b>			
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
150/7	Чай с сахаром..	ккал-28, Углеводы-7	
<b><u>Ужин</u></b>			
90	Тефтели рыбные с соусом.	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-7	
120	Пюре картофельное с маслом.	ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

**Итого за день:**

ккал-1 202, Белки-34, Жиры-29,  
Углеводы-202

**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 30.09.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
 ООО "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ

Г.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
150	Яблоки свежие нарезка.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Биточки куриные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Напиток из лимонов свежих	ккал-88, Углеводы-22	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "К кофе".	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
<b><u>Ужин</u></b>			
60	Ёжики Морские из рыбы (без молока)	ккал-58, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1 779, Белки-46, Жиры-44,  
Углеводы-301

**179-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.