



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186
 Меню дневного рациона
 на 01.11.2024

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

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
150/5	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая рассыпчатая.	ккал-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30	
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	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	

Ужин

70	Гуляш из филе птицы.	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	Макаронны отварные с маслом	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1 837, Белки-59, Жиры-45,
Углеводы-289

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 ясли
Меню дневного рациона
на 01.11.2024

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

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
150/5	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16
-----	-----------------	----------------------

Обед

150/1	Рассольник Ленинградский с укропом.	ккал-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
70	Биточки "Детские" с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
120	Каша гречневая рассыпчатая	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
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	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25
150	Напиток из апельсинов	ккал-49, Углеводы-12

Ужин

70	Гуляш из филе птицы.	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28
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-1 629, Белки-54, Жиры-43,
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 01.11.2024

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным .	ккал-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
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

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	

Ужин

70	Гуляш из филе птицы .	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	Макароны отварные с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день:

ккал-1 639, Белки-52, Жиры-35,
Углеводы-279

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 01.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Е.Н. Аврискина

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 рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16
-----	-----------------	----------------------

Обед

200/1	Рассольник Ленинградский с рисом и укропом	ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
70	Биточки "Детские" с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	ккал-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8

Полдник

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17

Ужин

70	Гуляш из филе птицы (с рисовой мукой)	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8

Итого за день: ккал-1 231, Белки-43, Жиры-27,
Углеводы-208

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 01.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
150/5	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из шиповника.	ккал-42, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
40	Биточки "Детские".	ккал-60, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4	
130	Каша гречневая рассыпчатая.	ккал-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30	
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	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<u>Ужин</u>			
60	Филе куриное тушёное с овощами ..	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Макароны отварные с маслом	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/8/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за день:		ккал-1 719, Белки-57, Жиры-41, Углеводы-281	179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
 калькулятор

Колесникова Е.Б.