



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186
Меню дневного рациона
на 13.11.2024

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

Стоимость
питания
(руб)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с гречневой крупой	ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Апельсин свежий нарезка	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с клёцками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Колобки куриные с соусом сметанным.	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
<u>Ужин</u>			
85	Сосиска отварная с томатным соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 761, Белки-48, Жиры-60,
Углеводы-256

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Г.И. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 ясли

Меню дневного рациона

на 13.11.2024

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150	Суп молочный с гречневой крупой	ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	

Завтрак 2

100	Апельсин свежий нарезка	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
-----	-------------------------	------------------------------	--

Обед

150/1	Суп картофельный с клецками и зеленью	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
70	Колобки куриные с соусом сметанным.	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150	Напиток из вишни	ккал-67, Углеводы-17	

Ужин

85	Сосиска отварная с томатным соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
120	Рагу из овощей.	ккал-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1 510, Белки-43, Жиры-53,
Углеводы-213

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)

Меню дневного рациона
на 13.11.2024

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 гречневая вязкая с маслом растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Напиток из вишни	ккал-35, Углеводы-9	
-----	------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки куриные .	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
130	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	ккал-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	

Ужин

50	Филе куриное отварное.	ккал-68, Белки-15, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1 668, Белки-54, Жиры-44,
Углеводы-265

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 13.11.2024

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.И. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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 гречневая вязкая с маслом растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

Завтрак 2

100	Напиток из вишни	ккал-35, Углеводы-9	
-----	------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки куриные.	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
150	Каша кукурузная с овощами	ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
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

50	Филе куриное отварное.	ккал-68, Белки-15, Жиры-1	
130	Рагу из овощей (без муки)	ккал-68, Белки-2, Жиры-2, 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-1 052, Белки-39, Жиры-25,
Углеводы-168

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 13.11.2024

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Напиток из вишни	ккал-35, Углеводы-9	
-----	------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Колобки куриные с соусом сметанным.	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
130	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	

Ужин

40	Филе куриное отварное.	ккал-55, Белки-12, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	

Итого за день: ккал-1 658, Белки-54, Жиры-47,
Углеводы-254

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 13.11.2024

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с гречневой крупой	ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
150/7	Чай с молоком	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	

Завтрак 2

100	Напиток из вишни	ккал-35, Углеводы-9	
-----	------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с клёцками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Колобки куриные с соусом сметанным.	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
130	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150	Напиток из апельсинов	ккал-49, Углеводы-12	

Ужин

55	Сосиска отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	
150	Рагу из овощей без соуса	ккал-118, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1 663, Белки-46, Жиры-60,
Углеводы-235

179-00



Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.