



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 28.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

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>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша пшённная молочная жидкая с маслом.	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Вкусная"	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 750, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-291	<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 28.11.2024

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом.	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
150/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком.	ккал-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14	
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	Булочка "Вкусная"	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
150	Кисель из натурального сока . .	ккал-99, Углеводы-24	
<b><u>Ужин</u></b>			
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 561, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-250	<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





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

Меню дневного рациона  
на 28.11.2024

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

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
200	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5

Завтрак 2

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

Обед

200	Борщ из свежей капусты с картофелем.	ккал-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Полдник

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33

Ужин

70	Печень тушеная в соусе.	ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за день: ккал-1 648, Белки-47, Жиры-38,  
Углеводы-280

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 28.11.2024

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

200	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	

Завтрак 2

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

Обед

200	Борщ из свежей капусты с картофелем.	ккал-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

Полдник

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	

Ужин

70	Печень тушёная в соусе (с рисовой мукой)	ккал-118, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

**Итого за день:** ккал-1 299, Белки-37, Жиры-31,  
Углеводы-218

**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 28.11.2024

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	
150/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
50	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Плов из птицы (без томата).	ккал-344, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-40	
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

50	Булочка "Вкусная"	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	

Ужин

70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Напиток из лимонов.	ккал-61, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1 649, Белки-45, Жиры-45,  
 Углеводы-267

**179-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
 калькулятор

Колесникова Е.Б.