



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186
 Меню дневного рациона
 на 07.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ
 Г.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 | |
| 200/5 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом. | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 180 | Какао напиток с молоком | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 50 | Яблоки свежие (нарезка) | ккал-22, Углеводы-5 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-48, Углеводы-12 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Салат из белокочанной капусты с морковью | ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 15/200/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| 200 | Жаркое по-домашнему из цыплят.. | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19 | |
| 180 | Компот из сухофруктов.. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Булочка "Домашняя" | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 70 | Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным. | ккал-82, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 200/11 | Чай (с сахаром) | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| Итого за день: | | ккал-1 792, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-275 | 179-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано: *Т.Н. Аврискина*
 Заведующий МБДОУ



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 ясли
 Меню дневного рациона
 на 07.11.2024

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. 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 | |
| 150/5 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом | ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27 | |
| 180 | Какао напиток с молоком | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 50 | Яблоки свежие (нарезка) | ккал-22, Углеводы-5 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-48, Углеводы-12 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Салат из белокочанной капусты с морковью | ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 20/150/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом. | ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| 200 | Жаркое по-домашнему из цыплят.. | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19 | |
| 180 | Компот из сухофруктов.. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 20 | Хлеб ржаной. | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Булочка "Домашняя". | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 | |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15 | |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 70 | Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным. | ккал-82, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180/10 | Чай (с сахаром). | ккал-40, Углеводы-10 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Итого за день: ккал-1 610, Белки-46, Жиры-53, Углеводы-236 **179-00**

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер - калькулятор *Колесникова Е.Б.*



ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Для Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 07.11.2024



| 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 | |
| 200 | Каша пшённная 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 | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-48, Углеводы-12 | |
|-----|--|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|----------|-------------------------------------|--|--|
| 30 | Салат из свежей капусты с морковью. | ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3 | |
| 15/200/1 | Суп картофельный с рыбой и зеленью. | ккал-129, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-19 | |
| 200 | Жаркое по-домашнему из цыплят.. | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19 | |
| 180 | Компот из сухофруктов.. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

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

Ужин

| | | | |
|--------|---|--|--|
| 70 | Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным. | ккал-82, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным | ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 200/11 | Чай (с сахаром) | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1 705, Белки-44, Жиры-47,
Углеводы-276

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 07.11.2024

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

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--|
| 200 | Каша пищённая 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 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|--|----------------------|--|
| 100 | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-48, Углеводы-12 | |
|-----|--|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|----------|---|--|--|
| 15/200/1 | Суп картофельный с рыбой и зеленью. | ккал-129, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-19 | |
| 60 | Филе куриное тушёное с овощами .. | ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2 | |
| 130 | Картофельное пюре на отваре с маслом растительным | ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 180 | Компот из сухофруктов.. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 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 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным. | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21 | |
| 200/11 | Чай (с сахаром) | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 10 | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 | |

Итого за день: ккал-1 119, Белки-45, Жиры-24,
Углеводы-181

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.