



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 19.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*И. С. Гаврилов*

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

Завтрак

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 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                    |  |

Завтрак 2

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

Обед

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| 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            |  |

Полдник

|     |                        |  |  |
|-----|------------------------|--|--|
| 50  | Булочка "Домашняя".    | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, 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   |  |
| 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.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

*Колесникова Е.Б.*

Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 19.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

И.О. Зав. *Григорьев*

| 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 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   |                         |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |   |   |                         |
| 100                     | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).      | ккал-48, Углеводы-12  |                         |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |   |                         |
| 30                      | Салат из свежей капусты с морковью.                 | ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3   |                         |
| 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  |                         |
| <b><u>Полдник</u></b>   |   |   |                         |
| 50                      | Булочка "Домашняя".                                 | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                      |                         |
| 150                     | Напиток из апельсинов                               | ккал-49, Углеводы-12  |                         |
| <b><u>Ужин</u></b>      |   |   |                         |
| 70                      | Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным. | ккал-82, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-5  |                         |
| 120                     | Каша гречневая вязкая со сливочным маслом           | ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17                                      |                         |
| 180/10                  | Чай (с сахаром).                                    | ккал-40, Углеводы-10  |                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                      | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                       |                         |
| <b>Итого за день:</b>   |   | ккал-1 573, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-230                                 | <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 19.12.2024

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 5/30                    | Бутерброд с маслом сливочным.                       | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15   |                               |
| 200/5                   | Каша пшеничная жидкая на воде с<br>маслом сливочным | ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31   |                               |
| 180/10                  | Чай (с сахаром).                                    | ккал-40, Углеводы-10   |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |   |  |                               |
| 100                     | Кисель из чёрной смородины<br>(фруктово-ягодный).   | ккал-48, Углеводы-12   |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |                               |
| 15/200/<br>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   |                               |
| 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 "Домашняя"                                  | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30   |                               |
| 200                     | Напиток из апельсинов.                              | ккал-67, Углеводы-17   |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |   |  |                               |
| 30                      | Филе куриное отварное..                             | ккал-41, Белки-9, Жиры-1   |                               |
| 130                     | Каша гречневая вязкая с маслом<br>сливочным         | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18   |                               |
| 200/11                  | Чай (с сахаром)                                     | ккал-45, Углеводы-11   |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                    | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |   | ккал-1 593, Белки-48, Жиры-42,<br>Углеводы-256                                 | <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 19.12.2024

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района  
 Т.Н.Аввискина  
 Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ



| Выход (г)               | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |                               |
| 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   |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |  |  |                               |
| 100                     | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-48, Углеводы-12   |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с пшеном и укропом            | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16  |                               |
| 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  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |  |                               |
| 50                      | Булочка "Домашняя".                            | ккал-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30   |                               |
| 200                     | Напиток из апельсинов.                         | ккал-67, Углеводы-17   |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |  |  |                               |
| 30                      | Филе куриное отварное..                        | ккал-41, Белки-9, Жиры-1   |                               |
| 130                     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным       | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18   |                               |
| 200/11                  | Чай (с сахаром)                                | ккал-45, Углеводы-11   |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                               | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |  | ккал-1 626, Белки-48, Жиры-45,<br>Углеводы-256                                 | <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 19.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

*Т.Н. Аврискина*  
Т.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*И.В. Фролова*  
*И.В. Фролова*

| Выход (г)               | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |                               |
| 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   |                               |
| 180/10                  | Чай (с сахаром).                               | ккал-40, Углеводы-10   |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |  |  |                               |
| 100                     | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | ккал-48, Углеводы-12   |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с пшеном и укропом            | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16  |                               |
| 40                      | Котлеты из филе индейки ..                     | ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3   |                               |
| 130                     | Пюре картофельное с маслом сливочным.          | ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12  |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов..                        | ккал-68, Углеводы-17   |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                               | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                               |
| 30                      | Хлеб ржаной.                                   | ккал-51, Белки-2, Углеводы-10  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |  |                               |
| 50                      | Булочка "Домашняя"(без яйца)                   | ккал-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30   |                               |
| 200                     | Напиток из апельсинов.                         | ккал-103, Углеводы-26  |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |  |  |                               |
| 30                      | Филе индейки отварное.                         | ккал-115, Белки-8, Жиры-9  |                               |
| 130                     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным       | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18   |                               |
| 200/11                  | Чай (с сахаром)                                | ккал-45, Углеводы-11   |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                               | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |  | ккал-1 607, Белки-43, Жиры-48,<br>Углеводы-251                                 | <b>179-00</b>                 |

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

*Е.Б. Колесникова*  
Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 19.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

*И.В. Дав. Ткач*

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

Завтрак

|        |   |                                |
|--------|---|--------------------------------|
| 150    | Каша ячневая вязкая с маслом растительным | ккал-103, Белки-3, Углеводы-22 |
| 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/<br>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                     |
| 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

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 30     | Филе куриное отварное..                      | ккал-41, Белки-9, 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-1 071, Белки-36, Жиры-25,  
Углеводы-177

**179-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.