



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186
 Меню дневного рациона
 на 23.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленный район

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ



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

Зап. производством

Микарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 ясли
 Меню дневного рациона
 на 23.01.2025

Генеральный директор
 ООО "Комбинат школьного питания"
 Промышленный район
 1
 Согласовано
 Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

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	

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	
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	

Полдник

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

Ужин

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	

Итого за день: ккал-1 573, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-230

179-00

Зав. производством

Микарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 23.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий



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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	ккал-103, Белки-3, Углеводы-22
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
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15

Ужин

40	Фрикадельки из говядины без хлеба	ккал-62, Белки-6, Жиры-4
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-1 588, Белки-43, Жиры-42,
Углеводы-259

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Мелесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 23.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат школьного питания"
 Промышленного района

Согласовано
 Заведующим



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200/5	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	ккал-48, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
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
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>		
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
Итого за день:		ккал-1 593, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-256

179-00

Зав. производством Микароча Е.Е.

Бухгалтер Киселникова Е.Б.
 калькулянт



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 23.01.2025

утверждаю.

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленный район

Согласовано
 Заведующий



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
200	Каша пшеничная 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
<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 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
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Домашняя".	ккал-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
<u>Ужин</u>		
40	Фрикадельки из говядины без хлеба	ккал-62, Белки-6, Жиры-4
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, 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-1 752, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-281
		179-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер колесникова Е.В.
 кал. куляев



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 23.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного питания"
 Промышленного района

Согласовано:

Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/20	Бутиерброд 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
<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 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
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Домашняя".	ккал-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30
180	Напиток из вишни .	ккал-80, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		
40	Фрикадельки из говядины без хлеба	ккал-62, Белки-6, Жиры-4
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, 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-1 766, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-285

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
 калькуля

Колесникова Е.Б.