



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона
на 03.03.2025

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)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром сливочным маслом	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
Итого за день:		ккал-1 844, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-263	179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 ясли
Меню дневного рациона
на 03.03.2025

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	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
150/6	Чай с молоком.	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	--------------------------------	--------------------------------------	--

Обед

150/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом.	ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
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	
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	

Полдник

50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
150/6	Чай с сахаром ..	ккал-25, Углеводы-6	

Ужин

70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
150	Кисель из натурального сока ..	ккал-99, Углеводы-24	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 710, Белки-55, Жиры-60,
Углеводы-235

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 03.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Т.Н. Аврискина
 Согласовано:
 Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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 пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10

Завтрак 2

100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8
-----	------------------------------	---------------------

Обед

200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Полдник

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11

Ужин

40	Рыба припущенная с луком.	ккал-37, Белки-7, Жиры-1
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Итого за день: ккал-1 462, Белки-43, Жиры-34,
 Углеводы-245

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
 калькулятор

Колесникова



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 03.03.2025

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
<u>Полдник</u>			
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
<u>Ужин</u>			
40	Рыба припущенная с луком.	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за день: ккал-1 185, Белки-36, Жиры-28,
Углеводы-197

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 03.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Т.Н. Аврискина

 Т.Н. Аврискина
 Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	<i>Напиток кисломолочный Ряженка.</i>	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
	<u>Завтрак</u>		
5/30	<i>Бутерброд с маслом сливочным.</i>	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<i>Яйцо вареное</i>	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	<i>Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным</i>	ккал-116, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	
180/10	<i>Чай (с сахаром).</i>	ккал-40, Углеводы-10	
	<u>Обед</u>		
200/1	<i>Суп картофельный с вермишелью и укропом</i>	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	<i>Плов из птицы с огурцом консервированным</i>	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	<i>Компот из сухофруктов..</i>	ккал-68, Углеводы-17	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
	<u>Полдник</u>		
10	<i>Хлебцы (без глютена)</i>	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200/11	<i>Чай (с сахаром)</i>	ккал-45, Углеводы-11	
	<u>Ужин</u>		
40	<i>Рыба припущенная с луком.</i>	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
150	<i>Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным, зеленый горошек</i>	ккал-65, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
180	<i>Кисель из натурального сока.</i>	ккал-151, Углеводы-37	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 409, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-231 **179-00**

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер -
 калькулятор *Колесникова*



Утверждаю: X

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 03.03.2025

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	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным (без томата)	ккал-341, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-37	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
<u>Ужин</u>			
30	Филе куриное отварное..	ккал-41, Белки-9, Жиры-1	
150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1 622, Белки-46, Жиры-57, Углеводы-230	179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Желесникова Е.Е.



ООО "Комбинат школьного питания"
 Детский сад 186 (дети с аллергией)
 Меню дневного рациона
 на 03.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Стоимость
 питания
 (руб)

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 пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	--------------------------------	--------------------------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	

Ужин

50	Рыба припущенная с луком	ккал-74, Белки-11, Жиры-3	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1 503, Белки-49, Жиры-39,
 Углеводы-237

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
 калькулятор

Колесникова Е.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией)
Меню дневного рациона
на 03.03.2025

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	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
180/10	Чай с сахаром.	ккал-38, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
-----	------------------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	

Ужин

40	Рыба припущенная с луком. Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
150	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 453, Белки-44, Жиры-34,
Углеводы-241

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.



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

Меню дневного рациона
 на 03.03.2025

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

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
-----	------------------------------	---------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из индейки с огурцом консервированным	ккал-341, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-41	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	

Ужин

40	Рыба припущенная с луком.	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
120	Пюре картофельное с маслом.	ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 746, Белки-42, Жиры-59,
 Углеводы-268

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
 калькулятор

Колесникова