



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона

на 19.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

С.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) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                             |                                        |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |

Завтрак 2

|     |                              |                                      |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|
| 100 | Напиток кисломолочный Кефир. | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|

Обед

|       |                                                      |                                        |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом      | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                            | ккал-120, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |
| 180   | Компот из яблок свежих                               | ккал-88, Углеводы-21                   |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                     | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |
| 50    | Ржаной хлеб                                          | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |

Полдник

|       |                         |                                         |
|-------|-------------------------|-----------------------------------------|
| 42    | Печенье "Рыбки"         | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |
| 200/9 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-34, Углеводы-8                     |

Ужин

|     |                                                       |                                        |
|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 90  | Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом             | ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7   |
| 150 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-101, 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-1 804, Белки-56, Жиры-62,  
Углеводы-251

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 19.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.И. Аврискина

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

Завтрак

|       |                                             |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

|     |                              |                                      |  |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Кефир. | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 |  |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|--|

Обед

|       |                                                      |                                        |  |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.     | ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                            | ккал-120, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                               | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                       | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                         | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Полдник

|         |                         |                                         |  |
|---------|-------------------------|-----------------------------------------|--|
| 42      | Печенье "Рыбки"         | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-30, Углеводы-7                     |  |

Ужин

|     |                                                       |                                        |  |
|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 90  | Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом             | ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7   |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-101, 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-1 680, Белки-52, Жиры-61,  
Углеводы-230

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Аврискина Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 (дети с аллергией) БКМ  
Меню дневного рациона  
на 19.05.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                                     |                                        |  |
|-------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом..                              | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 40    | Яйцо отварное.                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 200   | Каша геркулесовая на воде с маслом<br>подсолнечным. | ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 |  |
| 180   | Чай с сахаром.                                      | ккал-29, Углеводы-7                    |  |

Завтрак 2

|     |                        |                                       |  |
|-----|------------------------|---------------------------------------|--|
| 150 | Яблоки свежие нарезка. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 |  |
|-----|------------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|       |                                                                                  |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом с укропом                                             | ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                                        | ккал-120, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>подсолнечным, кукуруза<br>консервированная | ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                           | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                                                 | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |  |
| 30    | Хлеб ржаной .                                                                    | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|         |                         |                              |  |
|---------|-------------------------|------------------------------|--|
| 10      | Хлебцы (без глютена)    | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-30, Углеводы-7          |  |

Ужин

|     |                                                                                     |                                       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 80  | Ёжики Морские из рыбы с томатным<br>соусом.                                         | ккал-89, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6  |  |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом подсолнечным и огурцом<br>консервированным. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 200 | Кисель из натурального сока.                                                        | ккал-132, Углеводы-33                 |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                                      | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 |  |

Итого за день: ккал-1 564, Белки-44, Жиры-40,  
Углеводы-260

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 (дети с аллергией) исключение рыбы  
Меню дневного рациона  
на 19.05.2025

| 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                                         |                               |
| 40                      | Яйцо отварное.                                        | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 150/5                   | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.           | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21                                         |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                        | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                       |                                                                                |                               |
| 100                     | Сок фруктовый..                                       | ккал-68, Углеводы-16                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                       |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с горохом с укропом                  | ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17                                          |                               |
| 70                      | Котлеты куриные с соусом.                             | ккал-120, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8                                          |                               |
| 150                     | Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная  | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                     | Компот из яблок свежих                                | ккал-88, Углеводы-21                                                           |                               |
| 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>   |                                                       |                                                                                |                               |
| 42                      | Печенье "Рыбки"                                       | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20                                        |                               |
| 180/3,5                 | Чай с сахаром и лимоном                               | ккал-30, Углеводы-7                                                            |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                       |                                                                                |                               |
| 30                      | Филе куриное отварное..                               | ккал-41, Белки-9, Жиры-1                                                       |                               |
| 150                     | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 200                     | Кисель из натурального сока.                          | ккал-132, Углеводы-33                                                          |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                      | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                       | ккал-1 677, Белки-51, Жиры-50,<br>Углеводы-259                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Жуковская Е.Б.