



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона  
на 28.05.2025

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

|         |                                       |                                         |  |
|---------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом  | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15  |  |
| 50      | Икра морковная.                       | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4    |  |
| 105     | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 |  |
| 200     | Чай с сахаром                         | ккал-33, Углеводы-8                     |  |

Завтрак 2

|     |                      |                                       |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Банан свежий нарезка | ккал-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21 |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|         |                                                         |                                         |  |
|---------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 200/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11   |  |
| 70      | Тефтели из говядины в томатном соусе.                   | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9   |  |
| 130/20  | Пюре гороховое, огурец консервированный                 | ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27 |  |
| 180     | Компот из изюма                                         | ккал-102, Углеводы-25                   |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                                          | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12   |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                                            | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7            |  |

Полдник

|     |                      |                                        |  |
|-----|----------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Ватрушка с повидлом. | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 |  |
| 200 | Молоко кипяченое.    | ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10 |  |

Ужин

|     |                         |                                        |  |
|-----|-------------------------|----------------------------------------|--|
| 80  | Рыба тушеная с овощами. | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2 |  |
| 150 | Отварной рис.           | ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32 |  |
| 200 | Чай со смородиной       | ккал-39, Углеводы-10                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный          | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |

Итого за день: ккал-1 792, Белки-69, Жиры-59,  
Углеводы-244

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Слесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 28.05.2025

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Н.А. Аврискина

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

Завтрак

|         |                                       |                                         |  |
|---------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом  | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15  |  |
| 30      | Икра морковная                        | ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3    |  |
| 105     | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 |  |
| 180     | Чай с сахаром.                        | ккал-29, Углеводы-7                     |  |

Завтрак 2

|     |                      |                                       |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Банан свежий нарезка | ккал-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21 |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|         |                                                          |                                         |  |
|---------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 150/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8    |  |
| 70      | Тефтели из говядины в томатном соусе.                    | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9   |  |
| 130/20  | Пюре гороховое, огурец консервированный                  | ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27 |  |
| 180     | Компот из изюма                                          | ккал-102, Углеводы-25                   |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                                           | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12   |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                                             | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7            |  |

Полдник

|     |                      |                                        |  |
|-----|----------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Ватрушка с повидлом. | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 |  |
| 150 | Кипяченое молоко     | ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7   |  |

Ужин

|     |                         |                                        |  |
|-----|-------------------------|----------------------------------------|--|
| 80  | Рыба тушеная с овощами. | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2 |  |
| 120 | Отварной рис            | ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 |  |
| 180 | Чай со смородиной.      | ккал-35, Углеводы-9                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный          | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |

Итого за день: ккал-1 677, Белки-66, Жиры-54,  
Углеводы-229

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 (дети с аллергией) БКМ  
Меню дневного рациона  
на 28.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Н. Аврискина

зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость  
питания  
(руб)

Завтрак

|     |                                     |                                        |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------------|
| 50  | Икра морковная.                     | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4   |
| 100 | Омлет на воде с маслом растительным | ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1 |
| 180 | Чай с сахаром.                      | ккал-29, Углеводы-7                    |
| 30  | Хлеб пшеничный..                    | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |

Завтрак 2

|     |                      |                                       |
|-----|----------------------|---------------------------------------|
| 100 | Банан свежий нарезка | ккал-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21 |
|-----|----------------------|---------------------------------------|

Обед

|        |                                                               |                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 200/1  | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом                 | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11   |
| 70     | Тефтели из говядины в соусе томатном                          | ккал-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9   |
| 130/20 | Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26 |
| 180    | Компот из изюма                                               | ккал-102, Углеводы-25                   |
| 30     | Хлеб пшеничный..                                              | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18   |
| 30     | Хлеб ржаной .                                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14           |

Полдник

|     |                      |                                        |
|-----|----------------------|----------------------------------------|
| 50  | Ватрушка с повидлом. | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 |
| 200 | Напиток из лимонов.  | ккал-61, Углеводы-15                   |

Ужин

|     |                                    |                                        |
|-----|------------------------------------|----------------------------------------|
| 80  | Рыба тушёная с овощами и томатом   | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2 |
| 120 | Рис отварной с подсолнечным маслом | ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25 |
| 180 | Чай со смородиной.                 | ккал-35, Углеводы-9                    |
| 30  | Хлеб пшеничный..                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |

Итого за день: ккал-1 672, Белки-59, Жиры-44,  
Углеводы-260

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Аврискина Е.Б.





Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Давыдова

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 (дети с аллергией) исключение рыбы

Меню дневного рациона  
на 28.05.2025

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

Завтрак

|         |                                       |                                         |  |
|---------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 5/10/30 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом  | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15  |  |
| 50      | Икра морковная.                       | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4    |  |
| 105     | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 |  |
| 180     | Чай с сахаром.                        | ккал-29, Углеводы-7                     |  |

Завтрак 2

|     |                      |                                       |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Банан свежий нарезка | ккал-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21 |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|         |                                                         |                                         |  |
|---------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 200/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11   |  |
| 70      | Тефтели из говядины в соусе томатном                    | ккал-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9   |  |
| 130/20  | Пюре гороховое, огурец консервированный                 | ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27 |  |
| 180     | Компот из изюма                                         | ккал-102, Углеводы-25                   |  |
| 30      | Хлеб пшеничный..                                        | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18   |  |
| 30      | Хлеб ржаной.                                            | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14           |  |

Полдник

|     |                      |                                        |  |
|-----|----------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Ватрушка с повидлом. | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 |  |
| 150 | Кипяченое молоко     | ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7   |  |

Ужин

|     |                      |                                        |  |
|-----|----------------------|----------------------------------------|--|
| 60  | Гуляш из филе птицы. | ккал-72, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2  |  |
| 120 | Отварной рис         | ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 |  |
| 180 | Чай с сахаром.       | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..     | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |  |

Итого за день: ккал-1 753, Белки-69, Жиры-52,  
Углеводы-251

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Конесникова Е.Б.