



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186
Меню дневного рациона
на 30.06.2025

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

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 с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с соусом томатным	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
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, 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-1 807, Белки-53, Жиры-63,
Углеводы-254

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 ясли
Меню дневного рациона
на 30.06.2025

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

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 и укропом.	ккал-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Котлеты куриные с соусом томатным	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
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-1 678, Белки-49, Жиры-62,
Углеводы-229

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.И. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией) БКМ
Меню дневного рациона
на 30.06.2025

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
200	Каша геркулесовая на воде с маслом 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 томатным	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза 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

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

Ужин

80	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом.	ккал-89, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом 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-1 744, Белки-44, Жиры-54,
Углеводы-271

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Конесникова Е.Б.