



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 23.07.2025

Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного питания"  
Промышленного района  
Т.Н.Аврискина  
Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*И.В.Зав. Ефимов*

| 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 | Яблоки свежие нарезка. | ккал-44, Углеводы-10 |  |
|-----|------------------------|----------------------|--|

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   |  |
| 150     | Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий        | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28 |  |
| 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 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24         |  |

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-1 725, Белки-63, Жиры-53,  
Углеводы-247

210-00

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Б. Колесникова*  
Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 23.07.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

И.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

И.И. Зав. Е.И. Зав.

| Выход (г)             | Наименование блюда                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |                                                                                |                               |
| 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                                                            |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 100                   | Яблоки свежие нарезка.                                   | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                          |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| 150                   | Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий         | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28                                        |                               |
| 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                                                   |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                          |                                                                                |                               |
| 50                    | Ватрушка с повидлом.                                     | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37                                         |                               |
| 150                   | Напиток из шиповника..                                   | ккал-61, Белки-1, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                          |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                          | ккал-1 605, Белки-61, Жиры-50,<br>Углеводы-225                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 (дети с аллергией) исключение рыбы

Меню дневного рациона  
на 23.07.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*И.О.Зав. Ткач*

| 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 | Яблоки свежие нарезка. | ккал-44, Углеводы-10 |  |
|-----|------------------------|----------------------|--|

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   |  |
| 150     | Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий        | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28 |  |
| 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 плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24         |  |

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-1 720, Белки-65, Жиры-48,  
Углеводы-257

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 23.07.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного питания"  
Промышленного района

Согласовано: *М.И. Аврискина*  
Заведующий МБДОУ

*Е.В. зав. БКМ*

| 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>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 50                      | Икра морковная.                                        | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                           |                               |
| 100                     | Омлет на воде с маслом<br>растительным                 | ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1                                         |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                         | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                      | Батон пшеничный                                        | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                        |                                                                                |                               |
| 150                     | Яблоки свежие нарезка.                                 | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>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                                          |                               |
| 150                     | Пюре гороховое с маслом<br>растительным, огурец свежий | 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                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 50                      | Ватрушка с повидлом.                                   | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37                                         |                               |
| 180                     | Напиток из плодов шиповника.                           | ккал-111, Белки-1, Углеводы-27                                                 |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        | ккал-1 681, Белки-58, Жиры-44,<br>Углеводы-263                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.