



Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона

на 08.07.2025

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Т.М. 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 |
| 200     | Суп молочный с вермишелью            | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 |
| 180     | Чай со смородиной.                   | ккал-35, Углеводы-9                    |

### Завтрак 2

|     |                 |                      |
|-----|-----------------|----------------------|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |
|-----|-----------------|----------------------|

### Обед

|         |                                    |                                        |
|---------|------------------------------------|----------------------------------------|
| 50      | Салат из свёклы отварной           | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4   |
| 200/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью. | ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9   |
| 70      | Котлеты куриные с соусом томатным  | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |
| 130     | Картофель тушеный.                 | ккал-158, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19 |
| 180     | Напиток из апельсинов.             | ккал-60, Углеводы-15                   |
| 20      | Хлеб пшеничный                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |
| 20      | Хлеб ржаной.                       | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |

### Полдник

|     |                  |                                         |
|-----|------------------|-----------------------------------------|
| 50  | Печенье "Ночка"  | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 |
| 200 | Молоко кипяченое | ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10  |

### Ужин

|        |                                                 |                                          |
|--------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 150    | Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком. | ккал-299, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-29 |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном.                        | ккал-34, Углеводы-8                      |
| 20     | Хлеб пшеничный                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12    |
| 70     | Яблоки свежие нарезка.                          | ккал-31, Углеводы-7                      |

Итого за день: ккал-1 795, Белки-60, Жиры-70,  
Углеводы-230

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 08.07.2025

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 |  |
| 150     | Суп молочный с вермишелью.           | ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14 |  |
| 180     | Чай со смородиной.                   | ккал-35, Углеводы-9                    |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|         |                                   |                                        |  |
|---------|-----------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30      | Салат из свёклы отварной.         | ккал-28, Жиры-2, Углеводы-2            |  |
| 150/5/1 | Суп овощной со сметаной и укропом | ккал-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7   |  |
| 70      | Котлеты куриные с соусом томатным | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 130     | Картофель тушеный.                | ккал-158, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19 |  |
| 180     | Напиток из апельсинов.            | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                      | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Полдник

|     |                    |                                         |  |
|-----|--------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Ночка"    | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 |  |
| 150 | Молоко кипяченое.. | ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7    |  |

Ужин

|         |                                                 |                                          |  |
|---------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 150     | Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком. | ккал-299, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-29 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном.                        | ккал-30, Углеводы-7                      |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12    |  |
| 70      | Яблоки свежие нарезка.                          | ккал-31, Углеводы-7                      |  |

Итого за день: ккал-1 678, Белки-54, Жиры-65,  
Углеводы-218

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 08.07.2025

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

|     |                                                                |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 180 | Вермишель отварная с маслом<br>подсолнечным и икрой кабачковой | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 |  |
| 180 | Чай со смородиной.                                             | ккал-35, Углеводы-9                    |  |
| 30  | Батон пшеничный                                                | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15  |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|     |                                   |                                        |  |
|-----|-----------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Салат из свёклы отварной          | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4   |  |
| 200 | Суп овощной                       | ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8   |  |
| 70  | Котлеты куриные с соусом томатным | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 130 | Картофель тушеный.                | ккал-158, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19 |  |
| 180 | Напиток из апельсинов.            | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |  |
| 30  | Хлеб ржаной .                     | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|     |                             |                                         |  |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Ночка"             | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32 |  |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15                    |  |

Ужин

|         |                          |                                          |  |
|---------|--------------------------|------------------------------------------|--|
| 160     | Плов из мяса птицы.      | ккал-285, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-34 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7                      |  |
| 30      | Хлеб пшеничный..         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18    |  |
| 100     | Яблоки свежие (нарезка)  | ккал-44, Углеводы-10                     |  |

Итого за день: ккал-1 817, Белки-41, Жиры-60,  
Углеводы-278

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесников