



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186  
Меню дневного рациона  
на 28.08.2025

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

|       |                                          |                                        |  |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/30  | Бутерброд с маслом сливочным.            | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 |  |
| 200/5 | Каша пшённная молочная жидкая с маслом . | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29 |  |
| 180   | Чай с молоком                            | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

|     |                               |                                       |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Снежок. | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|         |                                                         |                                        |  |
|---------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11  |  |
| 200     | Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.       | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18 |  |
| 180     | Напиток из апельсинов.                                  | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 40      | Хлеб пшеничный.                                         | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 |  |
| 30      | Хлеб ржаной .                                           | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|     |                               |                                        |  |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Булочка "Плетенка".           | ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29 |  |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33         |  |

Ужин

|        |                          |                                         |  |
|--------|--------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50     | Икра морковная.          | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4    |  |
| 160    | Рыба запеченая в омлете  | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5 |  |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-34, Углеводы-8                     |  |
| 30     | Хлеб пшеничный..         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16   |  |

Итого за день: ккал-1 741, Белки-71, Жиры-54,  
Углеводы-243

210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тер

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 ясли  
Меню дневного рациона  
на 28.08.2025

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) |
|------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                             |                                                                                |                               |
| 5/30             | Бутерброд с маслом сливочным.                               | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                         |                               |
| 150/5            | Каша пшённая молочная жидкая с<br>маслом сливочным.         | ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                         |                               |
| 180              | Чай с молоком                                               | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                             |                                                                                |                               |
| 100              | Напиток кисломолочный Снежок.                               | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                             |                                                                                |                               |
| 150/5/1          | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                           |                               |
| 200              | Птица тушеная с овощами, огурец<br>консервированный.        | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                         |                               |
| 180              | Напиток из апельсинов.                                      | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                              | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| 20               | Хлеб ржаной.                                                | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                                             |                                                                                |                               |
| 50               | Булочка "Плетенка".                                         | ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29                                         |                               |
| 150              | Сок фруктовый                                               | ккал-102, Углеводы-24                                                          |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                             |                                                                                |                               |
| 30               | Икра морковная                                              | ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3                                           |                               |
| 160              | Рыба запеченая в омлете                                     | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5                                        |                               |
| 180/3,5          | Чай с сахаром и лимоном.                                    | ккал-30, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30               | Хлеб пшеничный..                                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| Итого за день:   |                                                             | ккал-1 554, Белки-65, Жиры-50,<br>Углеводы-208                                 | 210-00                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 186 (дети с аллергией) БКМ

Меню дневного рациона  
на 28.08.2025



| 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 |  |
| 200   | Каша пшённая жидкая на воде с<br>растительным маслом | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32 |  |
| 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 | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>и укропом                  | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11  |  |
| 200   | Птица тушеная с овощами (без<br>сметаны), огурец консервированный | ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17 |  |
| 180   | Напиток из апельсинов.                                            | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 30    | Хлеб ржаной .                                                     | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|     |                      |                                |  |
|-----|----------------------|--------------------------------|--|
| 10  | Хлебцы (без глютена) | ккал-34, Белки-1, Углеводы-8   |  |
| 180 | Сок фруктовый.       | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29 |  |

Ужин

|        |                           |                                       |  |
|--------|---------------------------|---------------------------------------|--|
| 50     | Икра морковная.           | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4  |  |
| 40     | Яйцо отварное             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5              |  |
| 60     | Рыба припущенная с луком, | ккал-46, Белки-10, Жиры-1             |  |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном.  | ккал-34, Углеводы-8                   |  |
| 30     | Хлеб пшеничный..          | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 |  |

Итого за день: ккал-1 328, Белки-44, Жиры-29,  
Углеводы-222

210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 (дети с аллергией) исключение рыбы

Меню дневного рациона  
на 28.08.2025

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

Завтрак

|       |                                        |                                        |  |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/30  | Бутерброд с маслом сливочным.          | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 |  |
| 200/5 | Каша пшённая молочная жидкая с маслом. | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29 |  |
| 180   | Чай с молоком                          | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

|     |                               |                                       |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Снежок. | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|         |                                                         |                                        |  |
|---------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11  |  |
| 200     | Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.       | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18 |  |
| 180     | Напиток из апельсинов.                                  | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 40      | Хлеб пшеничный.                                         | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 |  |
| 30      | Хлеб ржаной.                                            | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|     |                               |                                        |  |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Булочка "Плетенка".           | ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29 |  |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33         |  |

Ужин

|        |                                       |                                         |  |
|--------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 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 |  |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном.              | ккал-34, Углеводы-8                     |  |
| 30     | Хлеб пшеничный..                      | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16   |  |

Итого за день: ккал-1 627, Белки-52, Жиры-51,  
Углеводы-240

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведова О.А.