



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186

Меню дневного рациона

на 10.09.2025

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

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
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
-----	-------------------	--------------------------------------

Обед

200/1	Суп картофельный с клёцками на бульоне и укропом.	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17

Ужин

80	Сосиска отварная с соусом.	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2
130	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22

Итого за день: ккал-1 716, Белки-53, Жиры-64,
Углеводы-233

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 ясли

Меню дневного рациона

на 10.09.2025

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Стоимость
питания
(руб)

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	Суп молочный с вермишелью.	ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
-----	-------------------	--------------------------------------

Обед

150/1	Суп картофельный с клецками на бульоне с укропом	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
150	Напиток из черной смородины.	ккал-51, Углеводы-12

Ужин

80	Сосиска отварная с соусом.	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2
120	Капуста тушеная	ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

Итого за день: ккал-1 493, Белки-47, Жиры-60,
Углеводы-191

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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 10.09.2025

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

Завтрак

40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Углеводы-15	

Ужин

50	Филе куриное отварное.	ккал-68, Белки-15, Жиры-1	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 560, Белки-53, Жиры-43,
Углеводы-239

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+яйцо
Меню дневного рациона
на 10.09.2025

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	
180	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

50	Булочка "Домашняя"(без яйца)	ккал-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Углеводы-15	

Ужин

50	Филе куриное отварное.	ккал-68, Белки-15, Жиры-1	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 593, Белки-48, Жиры-42,
Углеводы-255

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.