



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 149

Меню дневного рациона  
на 03.06.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|              |                                                    |                                         |  |
|--------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 10/10/3<br>0 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом.              | ккал-179, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-16 |  |
| 130/20       | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком. | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55  |  |
| 200          | Чай с молоком..                                    | ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13   |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                                        |                                        |  |
|-------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп полевой с укропом                                  | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16  |  |
| 70    | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5   |  |
| 130   | Рагу из овощей                                         | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13 |  |
| 180   | Компот из сухофруктов...                               | ккал-55, Углеводы-14                   |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                           | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Полдник

|     |                   |                                         |  |
|-----|-------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 |  |
| 200 | Молоко кипяченое. | ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10  |  |

Ужин

|     |                                                    |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Печень по-строгановски с соусом                    | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6  |  |
| 160 | Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой. | ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20 |  |
| 200 | Чай со смородиной                                  | ккал-39, Углеводы-10                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |

Итого за день: ккал-1 870, Белки-54, Жиры-71,  
Углеводы-251

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 149 ясли  
Меню дневного рациона  
на 03.06.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|              |                                                    |                                         |  |
|--------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 10/10/3<br>0 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом.              | ккал-179, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-16 |  |
| 130/20       | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком. | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55  |  |
| 180          | Чай с молоком                                      | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12   |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                                        |                                       |  |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп полевой с укропом.                                 | ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12 |  |
| 70    | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5  |  |
| 120   | Рагу из овощей.                                        | ккал-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11 |  |
| 180   | Компот из сухофруктов...                               | ккал-55, Углеводы-14                  |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                           | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7          |  |

Полдник

|     |                   |                                         |  |
|-----|-------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 |  |
| 150 | Кипяченое молоко  | ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7    |  |

Ужин

|     |                                                    |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Печень по-строгановски с соусом                    | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6  |  |
| 160 | Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой. | ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20 |  |
| 180 | Чай со смородиной.                                 | ккал-35, Углеводы-9                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12  |  |

Итого за день: ккал-1 756, Белки-51, Жиры-65,  
Углеводы-240

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.