



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 149

Меню дневного рациона

на 10.06.2025

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

|         |                                      |                                        |  |
|---------|--------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 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 на бульоне со сметаной и укропом | ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9   |  |
| 70      | Котлеты куриные с соусом.                    | ккал-120, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8  |  |
| 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-1 793, Белки-61, Жиры-69,  
Углеводы-231

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Белесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 149 ясли  
Меню дневного рациона  
на 10.06.2025

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) |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                 |                                                                                |                               |
| 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                                                            |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                 |                                                                                |                               |
| 100                     | Сок фруктовый..                                 | ккал-68, Углеводы-16                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                 |                                                                                |                               |
| 30                      | Салат из свёклы отварной.                       | ккал-28, Жиры-2, Углеводы-2                                                    |                               |
| 150/5/1                 | Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.   | ккал-57, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                           |                               |
| 70                      | Котлеты куриные с соусом.                       | ккал-120, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8                                          |                               |
| 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                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                 |                                                                                |                               |
| 50                      | Печенье "Ночка"                                 | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32                                        |                               |
| 150                     | Молоко кипяченое..                              | ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                 |                                                                                |                               |
| 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                                                            |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                 | ккал-1 680, Белки-57, Жиры-64,<br>Углеводы-219                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.