



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 149  
Меню дневного рациона  
на 30.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Г.Н. Аврискина

| Выход (г)               | Наименование блюда                                  | зн. 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                                         |                               |
| 200                     | Суп молочный с вермишелью                           | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19                                         |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                      | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                     |                                                                                |                               |
| 100                     | Молоко кипяченое.                                   | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                     |                                                                                |                               |
| 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-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 150                     | Картофель отварной с маслом сливочным, томат свежий | ккал-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11                                          |                               |
| 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                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                     |                                                                                |                               |
| 50                      | Печенье "Ночка"                                     | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32                                        |                               |
| 200                     | Сок фруктовый в ассортименте.                       | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                     |                                                                                |                               |
| 150/20                  | Вареники из творога со сгущенным молоком            | ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43                                       |                               |
| 200/3,5                 | Чай с сахаром, лимоном.                             | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                    | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 50                      | Яблоки свежие нарезка.                              | ккал-22, Углеводы-5                                                            |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                     | ккал-1 800, Белки-58, Жиры-60,<br>Углеводы-257                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 149 ясли  
Меню дневного рациона  
на 30.09.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                     |                                                                                |                               |
| 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 с сахаром.                                      | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                     |                                                                                |                               |
| 100              | Молоко кипяченое.                                   | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                     |                                                                                |                               |
| 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-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 150              | Картофель отварной с маслом сливочным, томат свежий | ккал-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11                                          |                               |
| 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               | Печенье "Ночка"                                     | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32                                        |                               |
| 150              | Сок фруктовый                                       | ккал-102, Углеводы-24                                                          |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                     |                                                                                |                               |
| 150/20           | Вареники из творога со сгущенным молоком            | ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43                                       |                               |
| 180/3,5          | Чай с сахаром и лимоном.                            | ккал-30, Углеводы-7                                                            |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                      | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| 50               | Яблоки свежие нарезка.                              | ккал-22, Углеводы-5                                                            |                               |
| Итого за день:   |                                                     | ккал-1 621, Белки-52, Жиры-57,<br>Углеводы-224                                 | 210-00                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.