



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 149

Меню дневного рациона

на 04.09.2025

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>   |                                                                     |                                                                                |                               |
| 10/30                   | Бутерброд с маслом сливочным.                                       | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 200/5                   | Каша ячневая молочная жидкая с<br>маслом.                           | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 180                     | Какао напиток с молоком                                             | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                         |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                                     |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток из чёрной смородины.                                        | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                     |                                                                                |                               |
| 15/200/                 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>1 зеленью                    | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| 200                     | Жаркое по-домашнему из цыплят,<br>зеленый горошек консервированный. | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15                                        |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов...                                            | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| 50                      | Хлеб пшеничный.                                                     | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27                                         |                               |
| 40                      | Хлеб ржаной                                                         | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                     |                                                                                |                               |
| 70                      | Запеканка "Лакомка"                                                 | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14                                        |                               |
| 180                     | Напиток клюквенный школьный                                         | ккал-56, Углеводы-14                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                     |                                                                                |                               |
| 80                      | Сосиска отварная с томатным 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                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                     | ккал-1 719, Белки-60, Жиры-61,<br>Углеводы-233                                 | <b>210-00</b>                 |

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 149 ясли

Меню дневного рациона  
на 04.09.2025

| 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>   |                                                                     |                                                                                |                               |
| 10/30                   | Бутерброд с маслом сливочным.                                       | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 150/5                   | Каша ячневая молочная жидкая с<br>маслом сливочным                  | ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27                                         |                               |
| 180                     | Какао напиток с молоком                                             | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                         |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                                     |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток из чёрной смородины.                                        | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                     |                                                                                |                               |
| 15/150/                 | Суп картофельный с пшеном с рыбой с<br>укропом.                     | ккал-93, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| 1                       |                                                                     |                                                                                |                               |
| 200                     | Жаркое по-домашнему из цыплят,<br>зеленый горошек консервированный. | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15                                        |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов...                                            | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                                      | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной.                                                        | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                     |                                                                                |                               |
| 70                      | Запеканка "Лакомка"                                                 | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14                                        |                               |
| 150                     | Напиток клюквенный школьный ..                                      | ккал-46, Углеводы-11                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                     |                                                                                |                               |
| 80                      | Сосиска отварная с томатным соусом.                                 | ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2                                         |                               |
| 120                     | Капуста тушёная                                                     | 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                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                     | ккал-1 433, Белки-51, Жиры-57,<br>Углеводы-177                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.