



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 138

Меню дневного рациона

на 04.03.2025

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
5/10/30	<i>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</i>	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
200	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-15
180	<i>Чай со смородиной.</i>	ккал-35, Углеводы-9
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый..</i>	ккал-68, Углеводы-16
<b><u>Обед</u></b>		
50	<i>Салат из свёклы отварной</i>	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200/1/1	<i>Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком</i>	ккал-69, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9
70	<i>Котлеты куриные с томатным соусом.</i>	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	ккал-162, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25
180	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-60, Углеводы-15
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
150	<i>Вареники ленивые отварные со сметаной.</i>	ккал-283, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-21
200	<i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15
50	<i>Яблоки свежие (нарезка)</i>	ккал-22, Углеводы-5
50	<i>Печень "Ночка"</i>	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 759, Белки-57, Жиры-62, Углеводы-243
		<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 138 (дети с аллергией)

Меню дневного рациона  
на 03.03.2025

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
<b><u>Обед</u></b>		
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
200	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
50	Рыба припущенная	ккал-39, Белки-9
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 522, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-258
		<b>179-00</b>



Зав. производством \_\_\_\_\_ Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_ Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 138 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 03.03.2025

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	ккал-45, Углеводы-11
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	ккал-33, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	ккал-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
50	Рыба припущенная с луком	ккал-74, Белки-11, Жиры-3	ккал-74, Белки-11, Жиры-3
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	ккал-168, Углеводы-42
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 546, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-255	<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
 Детский сад 138 (дети с аллергией)  
 Меню дневного рациона  
 на 03.03.2025

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района

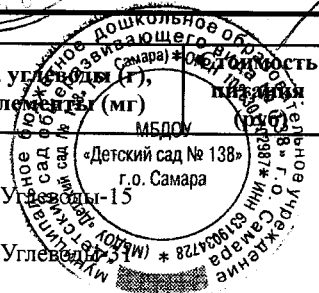
*[Signature]*  
 Т.Н. Аврискина  
 Сoglасовано:  
 Заведующий МБДОУ

*[Signature]*

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	энергетическая ценность (ккал)
<b><u>Завтрак</u></b>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
40	Рыба припущенная с луком.	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 389, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-231	<b>179-00</b>

Зав. производством *[Signature]* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *[Signature]* Колесникова Е.Б.





Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 138 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 03.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200/5	Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-43, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
50	Рыба припущенная с луком	ккал-74, Белки-11, Жиры-3
150	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным, зеленый горошек	ккал-65, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 414, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-235
		<b>179-00</b>



Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор  Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 138 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 03.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
30	Филе куриное отварное..	ккал-41, Белки-9, Жиры-1
150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 420, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-226
		<b>179-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 138 (дети с аллергией)  
Меню дневного рациона  
на 03.03.2025

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150/5	Каша пшённная молочная жидкая с маслом	ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
180/10	Чай (с сахаром).	ккал-40, Углеводы-10
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
200	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
40	Рыба припущенная с луком.	ккал-37, Белки-7, Жиры-1
120	Пюре картофельное с маслом.	ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 159, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-179

179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.