



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186
Меню дневного рациона
на 18.07.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.И. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
150	Пудинг из творога с яблоками, с соусом молочным сладким	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	-------------------	--------------------------------------	--

Обед

50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	

Ужин

40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
165	Макароньы отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1 811, Белки-61, Жиры-60,
Углеводы-245

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Болесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 186 ясли

Меню дневного рациона

на 18.07.2025

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

МБДОУ
детский
сад № 186
г. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
150	Пудинг из творога с яблоками, с соусом молочным сладким	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	-------------------	--------------------------------------	--

Обед

30	Икра свекольная	ккал-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
150/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
150	Напиток клюквенный школьный ..	ккал-46, Углеводы-11	

Ужин

40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1 672, Белки-58, Жиры-56,
Углеводы-221

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией) БКМ
Меню дневного рациона
на 18.07.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ
И. В. [подпись]

И. Н. Аврискина
МБДОУ
детский сад № 186
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Рис отварной с овощами.	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
150	Яблоки свежие нарезка.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	

Ужин

40	Яйцо варёное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
180	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 692, Белки-42, Жиры-47,
Углеводы-273

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад 186 (дети с аллергией) БКМ+яйцо
Меню дневного рациона
на 18.07.2025

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

МБДОУ
детский
сад № 186
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Рис отварной с овощами.	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
200	Яблоки свежие нарезка.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	

Ужин

180	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1 647, Белки-37, Жиры-43,
Углеводы-277

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.