



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 07.10.2025

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ  
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>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 5/10/20          | Бутерброд со сливочным маслом и сыром                  | ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10                                         |                               |
| 25               | Салат из моркови с сахаром..                           | ккал-13, Углеводы-3                                                            |                               |
| 130/20           | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.     | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55                                         |                               |
| 200              | Чай с молоком..                                        | ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                          |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                        |                                                                                |                               |
| 100              | Яблоки свежие.                                         | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 200/1            | Суп полевой с укропом                                  | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16                                          |                               |
| 70               | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                           |                               |
| 130              | Рагу из овощей                                         | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13                                         |                               |
| 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                                                   |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 50               | Печенье "Детское"                                      | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                        |                               |
| 200              | Напиток из лимонов.                                    | ккал-98, Углеводы-24                                                           |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 50               | Икра кабачковая.                                       | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 70               | Печень по-строгановски с соусом                        | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6                                          |                               |
| 130              | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным               | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                         |                               |
| 180              | Чай со смородиной.                                     | ккал-35, Углеводы-9                                                            |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| Итого за день:   |                                                        | ккал-1 819, Белки-49, Жиры-63, Углеводы-262                                    | 210-00                        |

Зав. производством

*СМ*

Бухгалтер -  
калькулятор

*[Signature]*



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (ясли)  
Меню дневного рациона  
на 07.10.2025

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) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|         |                                                    |                                        |  |
|---------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/10/20 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром              | ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10 |  |
| 25      | Салат из моркови с сахаром..                       | ккал-13, Углеводы-3                    |  |
| 130/20  | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком. | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55 |  |
| 180     | Чай с молоком                                      | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

|     |                |                      |  |
|-----|----------------|----------------------|--|
| 100 | Яблоки свежие. | ккал-44, Углеводы-10 |  |
|-----|----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                                                        |                                       |  |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп полевой с укропом.                                 | ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12 |  |
| 70    | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5  |  |
| 120   | Рагу из овощей.                                        | ккал-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11 |  |
| 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          |  |

Полдник

|     |                             |                                         |  |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Детское"           | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 |  |
| 150 | Напиток из лимонов свежих.. | ккал-46, Углеводы-11                    |  |

Ужин

|     |                                           |                                        |  |
|-----|-------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30  | Кабачковая икра                           | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2   |  |
| 70  | Печень по-строгановски с соусом           | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6  |  |
| 120 | Каша гречневая вязкая со сливочным маслом | ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17 |  |
| 180 | Чай со смородиной.                        | ккал-35, Углеводы-9                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                            | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 657, Белки-47, Жиры-56,  
Углеводы-238

210-00

Зав. производством

Бухгалтер -  
калькулятор



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ+яйцо))

Меню дневного рациона  
на 07.10.2025

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

|       |                                                    |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом..                             | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 25    | Салат из моркови с сахаром..                       | ккал-13, Углеводы-3                    |  |
| 150   | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22          |  |
| 180   | Чай со смородиной.                                 | ккал-35, Углеводы-9                    |  |

Завтрак 2

|     |                |                      |  |
|-----|----------------|----------------------|--|
| 100 | Яблоки свежие. | ккал-44, Углеводы-10 |  |
|-----|----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                              |                                        |  |
|-------|------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп полевой с укропом        | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16  |  |
| 70    | Котлеты из говядины с соусом | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8  |  |
| 130   | Рагу из овощей               | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13 |  |
| 180   | Компот из сухофруктов...     | ккал-55, Углеводы-14                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..             | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                 | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Полдник

|     |                               |                                         |  |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 50  | Печенье "Детское"             | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 |  |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33          |  |

Ужин

|     |                                                                |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Печень тушеная в соусе.                                        | ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 |  |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным и икрой кабачковой | ккал-153, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19 |  |
| 200 | Чай с сахаром                                                  | ккал-33, Углеводы-8                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 635, Белки-41, Жиры-49,  
Углеводы-255

210-00

Зав. производством

Бухгалтер -  
калькулятор



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ)  
Меню дневного рациона  
на 07.10.2025

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>   |                                                                   |                                                                                |                               |
| 30/20                   | Бутерброд с повидлом..                                            | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| 25                      | Салат из моркови с сахаром..                                      | ккал-13, Углеводы-3                                                            |                               |
| 150                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом<br>растительным.             | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22                                                  |                               |
| 180                     | Чай со смородиной.                                                | ккал-35, Углеводы-9                                                            |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                                   |                                                                                |                               |
| 120                     | Яблоки свежие.                                                    | ккал-53, Углеводы-12                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                   |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Суп полевой с укропом                                             | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16                                          |                               |
| 70                      | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом,<br>с соусом томатным         | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                           |                               |
| 130                     | Рагу из овощей                                                    | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13                                         |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов...                                          | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной.                                                      | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                   |                                                                                |                               |
| 50                      | Печенье "Детское"                                                 | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                        |                               |
| 200                     | Сок фруктовый в ассортименте.                                     | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                   |                                                                                |                               |
| 70                      | Печень тушеная в соусе.                                           | ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6                                         |                               |
| 150                     | Каша гречневая вязкая с маслом<br>растительным и икрой кабачковой | ккал-153, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19                                         |                               |
| 200                     | Чай с сахаром                                                     | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                   | ккал-1 637, Белки-40, Жиры-50,<br>Углеводы-255                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Бухгалтер -  
калькулятор