



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.10.2025

утверждаю.

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано: _____

Заведующий МБДОУ

Сам.об. № 19002050

«Винетип»

Сам.об. № 19002050

Сам.об. № 19002050

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 780, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-258	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 29.10.2025

утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискina

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

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

Обед

150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Напиток из шиповника..	ккал-61, Белки-1, Углеводы-14	

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 605, Белки-61, Жиры-51,
Углеводы-223

210-00

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"

МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона
на 29.10.2025

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Вермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
150	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец свежий	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
180	Напиток из плодов шиповника.	ккал-111, Белки-1, Углеводы-27	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 664, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-282	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Самарская область
Промышленный район
МБДОУ № 186
г.о. Самара

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

Меню дневного рациона
на 29.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
150	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец свежий	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
180	Напиток из плодов шиповника.	ккал-111, Белки-1, Углеводы-27	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 622, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-248	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Милесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (исключение рыбы) Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
на 29.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
Завтрак 2			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
Обед			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое с маслом сливочным, огурец свежий	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Полдник			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
Ужин			
60	Филе куриное тушеное с овощами	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 708, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-250	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.