



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Ю.ав. Жуков

| Выход (г)             | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 100                   | Яблоки свежие.                                         | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                                           |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                    | Хлеб ржаной .                                          | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                        |                                                                                |                               |
| 50                    | Печенье "Детское"                                      | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                        |                               |
| 200                   | Напиток из лимонов.                                    | ккал-98, Углеводы-24                                                           |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                        | ккал-1 875, Белки-50, Жиры-64, Углеводы-275                                    | <b>210-00</b>                 |

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 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

и.о. зав. *Григорьев*

| 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>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                        |                                                                                |                               |
| 100                     | Яблоки свежие.                                         | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 50                      | Печенье "Детское"                                      | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                        |                               |
| 150                     | Напиток из лимонов свежих..                            | ккал-46, Углеводы-11                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        | ккал-1 657, Белки-47, Жиры-56,<br>Углеводы-238                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ)  
Меню дневного рациона  
на 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

И.О.Зав. Макарова

| Выход (г)             | Наименование блюда                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</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                                                  |                               |
| 200                   | Чай с сахаром                                                   | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                                 |                                                                                |                               |
| 150                   | Яблоки свежие.                                                  | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <b>Обед</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>Полдник</b>        |                                                                 |                                                                                |                               |
| 50                    | Печенье "Детское"                                               | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                        |                               |
| 180                   | Напиток из лимонов свежих                                       | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                                 |                                                                                |                               |
| 70                    | Печень тушеная в соусе.                                         | ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6                                         |                               |
| 150                   | Каша гречневая вязкая с маслом<br>растительным, икра кабачковая | ккал-153, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19                                         |                               |
| 180                   | Чай со смородиной.                                              | ккал-35, Углеводы-9                                                            |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                                 | ккал-1 569, Белки-40, Жиры-50,<br>Углеводы-239                                 | <b>210-00</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"

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

Меню дневного рациона

на 18.11.2025

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

и.о. зав. *Аврискина*

| 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          |  |
| 200   | Чай с сахаром                                      | ккал-33, Углеводы-8                    |  |

Завтрак 2

|     |                |                                       |  |
|-----|----------------|---------------------------------------|--|
| 150 | Яблоки свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 |  |
|-----|----------------|---------------------------------------|--|

Обед

|       |                                        |                                        |  |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп полевой с укропом                  | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16  |  |
| 70    | Котлеты из говядины с соусом томатным. | ккал-109, 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 |  |
| 180 | Напиток из лимонов свежих | ккал-55, Углеводы-14                    |  |

Ужин

|     |                                                              |                                        |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Печень тушеная в соусе.                                      | ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 |  |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным, икра кабачковая | ккал-153, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19 |  |
| 180 | Чай со смородиной.                                           | ккал-35, Углеводы-9                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 580, Белки-41, Жиры-49,  
Углеводы-241

210-00

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Колесникова Е.Б.*

Колесникова Е.Б.