



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 19.11.2025

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

|       |                              |                                        |  |
|-------|------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное.               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 200   | Суп молочный с вермишелью    | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком      | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                                   |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом. | ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12  |  |
| 70    | Колобки куриные с соусом томатным                 | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6  |  |
| 130   | Капуста тушеная белокочанная.                     | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12  |  |
| 180   | Напиток из черной смородины                       | ккал-61, Углеводы-15                   |  |
| 40    | Хлеб пшеничный.                                   | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 |  |
| 40    | Хлеб ржаной                                       | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19          |  |

Полдник

|     |                               |                                        |  |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Булочка "Домашняя".           | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 |  |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33         |  |

Ужин

|     |                                                                |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Котлеты из говядины с соусом                                   | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8  |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 |  |
| 200 | Чай с сахаром                                                  | ккал-33, Углеводы-8                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                               | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |

Итого за день: ккал-1 730, Белки-55, Жиры-59,  
Углеводы-245

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 19.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

И.О. Зав. МБДОУ

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

Завтрак

|       |                              |                                        |  |
|-------|------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное.               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150   | Суп молочный с вермишелью.   | ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком      | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                                  |                                       |  |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп картофельный с клёцками на бульоне с укропом | ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9  |  |
| 70    | Колобки куриные с соусом томатным                | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6 |  |
| 120   | Капуста тушёная                                  | ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7  |  |
| 180   | Напиток из черной смородины                      | ккал-61, Углеводы-15                  |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                     | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7          |  |

Полдник

|     |                     |                                        |  |
|-----|---------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Булочка "Домашняя". | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 |  |
| 150 | Сок фруктовый       | ккал-102, Углеводы-24                  |  |

Ужин

|     |                                                                |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Котлеты из говядины с соусом                                   | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8  |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 |  |
| 180 | Чай с сахаром.                                                 | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 467, Белки-47, Жиры-55,  
Углеводы-194

210-00

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 19.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

*Т.Н. Аврискина*

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*И.О. Зав. 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>   |                                                                                   |                                                                                |                               |
| 40                      | Яйцо отварное                                                                     | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 180                     | Вермишель отварная с маслом<br>растительным, икра кабачковая                      | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36                                         |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                                                    | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                                                   |                                                                                |                               |
| 100                     | Яблоки свежие.                                                                    | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                   |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с зеленью.                                                       | ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| 70                      | Колобки куриные с соусом томатным                                                 | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6                                          |                               |
| 130                     | Капуста тушеная белокочанная .                                                    | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180                     | Напиток из черной смородины                                                       | ккал-61, Углеводы-15                                                           |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                      | Хлеб ржаной .                                                                     | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                   |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Домашняя".                                                               | ккал-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30                                         |                               |
| 200                     | Сок фруктовый в ассортименте.                                                     | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                   |                                                                                |                               |
| 70                      | Котлеты из говядины с соусом                                                      | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                          |                               |
| 150                     | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным, огурец<br>консервированный. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                                                    | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                                   | ккал-1 595, Белки-44, Жиры-47,<br>Углеводы-248                                 | <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

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*И.В.Зав. МБДОУ*

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

Меню дневного рациона  
на 19.11.2025

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

Завтрак

|     |                                                           |                                        |  |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 180 | Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая | ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 |  |
| 180 | Чай с сахаром.                                            | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                          | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                   |                                       |  |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с зеленью.       | ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 |  |
| 70    | Колобки куриные с соусом томатным | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6 |  |
| 130   | Капуста тушеная белокочанная.     | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 180   | Напиток из черной смородины       | ккал-61, Углеводы-15                  |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 |  |
| 30    | Хлеб ржаной.                      | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14         |  |

Полдник

|     |                               |                                        |  |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Булочка "Домашняя"(без яйца)  | ккал-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 |  |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте. | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33         |  |

Ужин

|     |                                                                             |                                       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 70  | Котлеты из говядины с соусом                                                | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 |  |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 180 | Чай с сахаром.                                                              | ккал-29, Углеводы-7                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                              | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |  |

Итого за день: ккал-1 562, Белки-39, Жиры-44,  
Углеводы-253

210-00

Зав. производством

*М.Е.* Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Б.* Колесникова Е.Б.