



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона
на 05.11.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (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
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8

Ужин

90	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

Итого за день: ккал-1 818, Белки-53, Жиры-61,
Углеводы-260

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 05.11.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
<u>Обед</u>			
150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
<u>Ужин</u>			
90	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 693, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-239	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 05.11.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
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	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	

Ужин

80	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом.	ккал-89, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 720, Белки-46, Жиры-51,
Углеводы-270

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона
на 05.11.2025

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Г.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (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	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	

Ужин

60	Филе куриное тушеное с овощами	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 802, Белки-57, Жиры-60,
Углеводы-255

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.