



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 11.12.2025

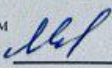
Утверждаю:

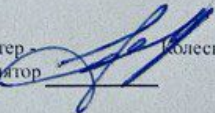
Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

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>   |                                                      |                                                                                |                               |
| 10/30                   | Бутерброд с маслом сливочным.                        | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 200/5                   | Каша ячневая молочная жидкая с<br>маслом.            | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 180                     | Какао напиток с молоком                              | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                         |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                      |                                                                                |                               |
| 100                     | Яблоки свежие.                                       | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                      |                                                                                |                               |
| 5/200/                  | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>Въ. 1 зеленью | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| 200                     | Жаркое по-домашнему из цыплят,<br>зеленый горошек.   | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15                                        |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов...                             | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| 50                      | Хлеб пшеничный.                                      | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27                                         |                               |
| 50                      | Ржаной хлеб                                          | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17                                         |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                      |                                                                                |                               |
| 70                      | Запеканка " Лакомка"                                 | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14                                        |                               |
| 200                     | Чай с сахаром                                        | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                      |                                                                                |                               |
| 70                      | Котлеты куриные с соусом.                            | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| Въ. 150                 | Капуста тушёная белокочанная                         | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                         |                               |
| 200                     | Чай со смородиной.                                   | ккал-39, Углеводы-10                                                           |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                     | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                      | ккал-1 715, Белки-61, Жиры-59,<br>Углеводы-231                                 | <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 11.12.2025

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>Завтрак</b>        |                                                    |                                                                                |                               |
| 10/30                 | Бутерброд с маслом сливочным.                      | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 150/5                 | Каша ячневая молочная жидкая с<br>маслом сливочным | ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27                                         |                               |
| 180                   | Какао напиток с молоком                            | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                    |                                                                                |                               |
| 100                   | Яблоки свежие.                                     | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                    |                                                                                |                               |
| 75/150/               | Суп картофельный с пшеном с рыбой с<br>укропом.    | ккал-93, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| 200                   | Жаркое по-домашнему из цыплят,<br>зеленый горошек. | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15                                        |                               |
| 1180                  | 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>Полдник</b>        |                                                    |                                                                                |                               |
| 70                    | Запеканка " Лакомка"                               | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14                                        |                               |
| 150                   | Чай с сахаром ..                                   | ккал-24, Углеводы-6                                                            |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                    |                                                                                |                               |
| 70                    | Котлеты куриные с соусом.                          | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 130                   | Капуста тушеная белокочанная .                     | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 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-1 456, Белки-53, Жиры-55,<br>Углеводы-186                                 | <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 11.12.2025

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

|     |                                                   |                                        |  |
|-----|---------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200 | Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным | ккал-191, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29 |  |
| 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

|          |                                                 |                                         |  |
|----------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 15/200/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью     | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12  |  |
| 200      | Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек. | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15 |  |
| 180      | Компот из сухофруктов..                         | ккал-68, Углеводы-17                    |  |
| 30       | Хлеб пшеничный..                                | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16   |  |
| 30       | Хлеб ржаной .                                   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14           |  |

Полдник

|       |                       |                                        |  |
|-------|-----------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 180   | Чай с сахаром.        | ккал-29, Углеводы-7                    |  |

Ужин

|     |                           |                                        |  |
|-----|---------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Котлеты куриные с соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150 | Капуста тушеная.          | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 |  |
| 200 | Чай со смородиной .       | ккал-39, Углеводы-10                   |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..          | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |

Итого за день: ккал-1 528, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-241 210-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор Кибесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аррискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона  
на 11.12.2025

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

Завтрак

|       |                                        |                                        |  |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/30 | Бутерброд с маслом сливочным.          | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16 |  |
| 200/5 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом. | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                                 |                                         |  |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с пшеном и укропом             | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16   |  |
| 200   | Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек. | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15 |  |
| 180   | Компот из сухофруктов...                        | ккал-55, Углеводы-14                    |  |
| 150   | Хлеб пшеничный.                                 | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27  |  |
| 50    | Ржаной хлеб                                     | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17  |  |

Полдник

|     |                     |                                         |  |
|-----|---------------------|-----------------------------------------|--|
| 70  | Запеканка "Лакомка" | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14 |  |
| 200 | Чай с сахаром       | ккал-33, Углеводы-8                     |  |

Ужин

|     |                              |                                        |  |
|-----|------------------------------|----------------------------------------|--|
| 70  | Котлеты куриные с соусом.    | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150 | Капуста тушёная белокочанная | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 |  |
| 200 | Чай со смородиной.           | ккал-39, Углеводы-10                   |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..             | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |

Итого за день: ккал-1 707, Белки-58, Жиры-58,  
Углеводы-234

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькуляций

Колесникова Е.Б.