



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

Меню дневного рациона
на 19.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
Завтрак 2			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
Обед			
10/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
Ужин			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 919, Белки-63, Жиры-63, Углеводы-275	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 19.12.2025

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
Согласовано
Заведующий МБДОУ



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
Завтрак 2			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
Обед			
50/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
120	Капуста тушёная	ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
Полдник			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Напиток из лимонов свежих..	ккал-46, Углеводы-11	
Ужин			
35	Кабачковая икра	ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	ккал-101, Углеводы-25	
120	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 673, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-225	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 (БКМ-яйцо)

Меню дневного рациона
на 19.12.2025



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

150	Рис с овощами	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
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	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 674, Белки-38, Жиры-41,
Углеводы-287

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 (БКМ)

Меню дневного рациона
на 19.12.2025

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Т.И. 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 рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
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	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день:

ккал-1 633, Белки-41, Жиры-38,
Углеводы-282 210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.