



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

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

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>        |                                                            |                                                                                |                               |
| 5/30                  | Бутерброд с маслом сливочным.                              | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                         |                               |
| 200/5                 | Каша пшеничная молочная жидкая с<br>маслом.                | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                   | Чай с молоком                                              | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                            |                                                                                |                               |
| 100                   | Напиток кисломолочный Снежок.                              | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                            |                                                                                |                               |
| 200/5/1               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| 200                   | Птица тушеная с овощами, огурец<br>консервированный.       | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                         |                               |
| 180                   | Напиток из апельсинов.                                     | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                           | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                    | Хлеб ржаной.                                               | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |                                                                                |                               |
| 50                    | Булочка "Молочная"                                         | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| 200                   | Сок фруктовый в ассортименте.                              | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                            |                                                                                |                               |
| 50                    | Икра морковная.                                            | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                           |                               |
| 160                   | Рыба запеченная в омлете                                   | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5                                        |                               |
| 200/10                | Чай с сахаром и лимоном.                                   | ккал-34, Углеводы-8                                                            |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                           | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            | ккал-1 729, Белки-71, Жиры-53,<br>Углеводы-243                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Жолесникова 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 (ясли)

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

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

|       |                                                     |                                        |  |
|-------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/30  | Бутерброд с маслом сливочным.                       | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 |  |
| 150/5 | Каша пшённая молочная жидкая с<br>маслом сливочным. | ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26 |  |
| 180   | Чай с молоком                                       | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

|     |                               |                                       |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Снежок. | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 |  |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|--|

Обед

|                     |                                                             |                                        |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150/5/1<br>Вып. (г) | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8   |  |
| 200                 | Птица тушеная с овощами, огурец<br>консервированный.        | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18 |  |
| 180                 | Напиток из апельсинов.                                      | ккал-60, 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 "Молочная" | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35 |  |
| 150 | Сок фруктовый      | ккал-102, Углеводы-24                  |  |

Ужин

|         |                          |                                         |  |
|---------|--------------------------|-----------------------------------------|--|
| 30      | Икра морковная           | ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3    |  |
| 160     | Рыба запеченная в омлете | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5 |  |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7                     |  |
| 30      | Хлеб пшеничный..         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16   |  |

Итого за день: ккал-1 572, Белки-67, Жиры-49,  
Углеводы-214

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 (БКМ)  
Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

| 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>   |                                                                   |                                                                                |                               |
| 150                     | Рис отварной с овощами.                                           | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27                                         |                               |
| 200                     | Чай с сахаром                                                     | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                                   |                                                                                |                               |
| 100                     | Фрукты свежие                                                     | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                   |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>и укропом                  | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11                                          |                               |
| 200                     | Птица тушеная с овощами (без<br>сметаны), огурец консервированный | ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17                                         |                               |
| 180                     | Напиток из апельсинов.                                            | ккал-60, 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>   |                                                                   |                                                                                |                               |
| 30/20                   | Бутерброд с повидлом.                                             | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| 180                     | Сок фруктовый.                                                    | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                 |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                   |                                                                                |                               |
| 50                      | Икра морковная.                                                   | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                           |                               |
| 40                      | Рыба припущенная с луком                                          | ккал-37, Белки-7, Жиры-1                                                       |                               |
| 100                     | Омлет на воде с маслом<br>растительным                            | ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1                                         |                               |
| 180/3,5                 | Чай с сахаром и лимоном.                                          | ккал-30, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                   | ккал-1 432, Белки-46, Жиры-41,<br>Углеводы-221                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Желесникова Е.Б.



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 (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

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

Завтрак

|     |                         |                                        |  |
|-----|-------------------------|----------------------------------------|--|
| 150 | Рис отварной с овощами. | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27 |  |
| 200 | Чай с сахаром           | ккал-33, Углеводы-8                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..        | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                                                |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом                  | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11  |  |
| 200   | Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный | ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17 |  |
| 180   | Напиток из апельсинов.                                         | ккал-60, Углеводы-15                   |  |
| 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   | Сок фруктовый.        | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29         |  |

Ужин

|         |                                                   |                                        |  |
|---------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50      | Икра морковная.                                   | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4   |  |
| 40      | Рыба припущенная с луком                          | ккал-37, Белки-7, Жиры-1               |  |
| 130     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным. | ккал-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29 |  |
| 180/3.5 | Чай с сахаром и лимоном.                          | ккал-30, Углеводы-7                    |  |
| 30      | Хлеб пшеничный..                                  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |

Итого за день: ккал-1 511, Белки-44, Жиры-35,  
Углеводы-255

210-00

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

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

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

| Выход (г)             | Наименование блюда                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                            |                                                                                |                               |
| 5/30                  | Бутерброд с маслом сливочным.                              | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                         |                               |
| 200/5                 | Каша пшённная молочная жидкая с<br>маслом.                 | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                   | Чай с молоком                                              | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                            |                                                                                |                               |
| 100                   | Напиток кисломолочный Снежок.                              | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                            |                                                                                |                               |
| 200/5/1               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| 200                   | Птица тушеная с овощами, огурец<br>консервированный.       | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                         |                               |
| 180                   | Напиток из апельсинов.                                     | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                           | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                    | Хлеб ржаной.                                               | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |                                                                                |                               |
| 50                    | Булочка "Молочная"                                         | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| 200                   | Сок фруктовый в ассортименте.                              | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                            |                                                                                |                               |
| 50/1                  | Икра морковная.                                            | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                           |                               |
| 50                    | Филе куриное отварное.                                     | ккал-68, Белки-15, Жиры-1                                                      |                               |
| 105                   | Омлет натуральный с маслом<br>сливочным.                   | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2                                        |                               |
| 200/5                 | Чай с сахаром, лимоном                                     | ккал-34, Углеводы-8                                                            |                               |
| 40                    | Хлеб пшеничный.                                            | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            | ккал-1 714, Белки-68, Жиры-51,<br>Углеводы-246                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.