



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 29.01.2026

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) |
|------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                    |                                                                                |                               |
| 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                                         |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                    |                                                                                |                               |
| 100              | Фрукты свежие                                      | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                    |                                                                                |                               |
| 15/200/1         | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>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                                         |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                                    |                                                                                |                               |
| 70               | Запеканка "Лакомка"                                | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14                                        |                               |
| 200              | Чай с сахаром                                      | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                    |                                                                                |                               |
| 15/70            | 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-1 715, Белки-61, Жиры-59,<br>Углеводы-231                                 | 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 (ясли)

Меню дневного рациона  
на 29.01.2026

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

Завтрак

|       |                                                    |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 19/30 | 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 |  |

Завтрак 2

|     |               |                      |  |
|-----|---------------|----------------------|--|
| 100 | Фрукты свежие | ккал-44, Углеводы-10 |  |
|-----|---------------|----------------------|--|

Обед

|         |                                                    |                                         |  |
|---------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 15/150/ | 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            |  |

Полдник

|     |                     |                                         |  |
|-----|---------------------|-----------------------------------------|--|
| 70  | Запеканка "Лакомка" | ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14 |  |
| 150 | Чай с сахаром ..    | ккал-24, Углеводы-6                     |  |

Ужин

|       |                                |                                       |  |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------|--|
| 15/70 | 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 |  |

Итого за день: ккал-1 456, Белки-53, Жиры-55,  
Углеводы-186

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

МБДОУ  
детский  
сад № 186  
г.о. Самара

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

Меню дневного рациона  
на 29.01.2026

| 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 | 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

Колесникова Е.Б.



Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

МБДОУ  
детский  
сад № 186  
г. Самара

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

Меню дневного рациона  
на 29.01.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (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<br>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 | Фрукты 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,<br>зеленый горошек. | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15 |  |
| 180   | Компот из сухофруктов...                           | ккал-55, Углеводы-14                    |  |
| 130   | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16   |  |
| 30    | Хлеб ржаной.                                       | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14           |  |

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-1 609, Белки-54, Жиры-57,  
Углеводы-221

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.