



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 30.01.2026

Согласовано  
Заведующий МБДОУ

| Выход (г)             | Наименование блюда                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                               |                                                                                |                               |
| 10/30                 | Бутерброд с сыром                                             | ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                         |                               |
| 200/5                 | Каша Дружба молочная жидкая с<br>маслом сливочным             | ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33                                         |                               |
| 180                   | Чай с молоком                                                 | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                               |                                                                                |                               |
| 100                   | Питьевой йогурт.                                              | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                               |                                                                                |                               |
| 200/5/1               | Щи из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной и укропом    | ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                           |                               |
| 70                    | Биточки "Детские" с соусом<br>томатным.                       | ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 150                   | Каша гречневая вязкая с маслом<br>сливочным, свёкла отварная. | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                         |                               |
| 180                   | Сок фруктовый.                                                | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                 |                               |
| 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 "Домашняя".                                           | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 200                   | Напиток из апельсинов.                                        | ккал-67, Углеводы-17                                                           |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                               |                                                                                |                               |
| 50                    | Икра кабачковая.                                              | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 50                    | Оладьи из печени..                                            | ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2                                          |                               |
| 130                   | Макароньы отварные с маслом<br>сливочным                      | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                                         |                               |
| 200                   | Чай с сахаром                                                 | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                                | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                               | ккал-1 767, Белки-57, Жиры-57,<br>Углеводы-257                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Жолесникова Е.Б.

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 (БKM)

Меню дневного рациона  
на 30.01.2026

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

Завтрак

|       |                                                  |                                        |  |
|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.                            | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 200   | Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным | ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29 |  |
| 180   | Чай с сахаром.                                   | ккал-29, Углеводы-7                    |  |

Завтрак 2

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

Обед

|        |                                                              |                                        |  |
|--------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1  | Щи из свежей капусты с картофелем и укропом                  | ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8   |  |
| 70     | Биточки "Детские" с соусом томатным.                         | ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 130/30 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная | ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19 |  |
| 180    | Сок фруктовый.                                               | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29         |  |
| 30     | Хлеб пшеничный..                                             | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 30     | Хлеб ржаной .                                                | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Полдник

|     |                        |                                        |  |
|-----|------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Булочка "Домашняя".    | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 |  |
| 180 | Напиток из апельсинов. | ккал-60, Углеводы-15                   |  |

Ужин

|     |                                           |                                        |  |
|-----|-------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50  | Икра кабачковая.                          | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4   |  |
| 50  | Оладьи из печени..                        | ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2  |  |
| 130 | Макароны отварные с маслом растительным . | ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30 |  |
| 200 | Чай с сахаром                             | ккал-33, Углеводы-8                    |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                            | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 749, Белки-45, Жиры-53,  
Углеводы-274

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 (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 30.01.2026

| Выход (г)             | Наименование блюда                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                              |                                                                                |                               |
| 30/20                 | Бутерброд с повидлом.                                        | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| 200                   | Каши Дружба жидкая на воде с маслом растительным             | ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                   | Чай с сахаром.                                               | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                              |                                                                                |                               |
| 150                   | Яблоки свежие.                                               | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                              |                                                                                |                               |
| 200/1                 | Щи из свежей капусты с картофелем и укропом                  | ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8                                           |                               |
| 70                    | Биточки "Детские" с соусом томатным.                         | ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 130/30                | Каши гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная | ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19                                         |                               |
| 180                   | Сок фруктовый.                                               | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                 |                               |
| 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 "Домашняя" (без яйца)                                | ккал-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 180                   | Напиток из апельсинов.                                       | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                              |                                                                                |                               |
| 50                    | Икра кабачковая.                                             | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 50                    | Оладьи из печени..                                           | ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2                                          |                               |
| 130                   | Макароны отварные с маслом растительным .                    | ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30                                         |                               |
| 200                   | Чай с сахаром                                                | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                              | ккал-1 748, Белки-45, Жиры-53,<br>Углеводы-274                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.