



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 05.03.2026

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
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

200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами, огурец 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	

Полдник

50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
500	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченая в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
200/1	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный.	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 729, Белки-71, Жиры-53, Углеводы-243 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова 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)

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
на 05.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
36	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша пшеничная молочная жидкая с 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	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
780	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	
60	Рыба запеченная в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
30	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.



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ)
 Меню дневного рациона
 на 05.03.2026

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

150	Хаша пшенная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Завтрак 2

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

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	
-----	------------------------	----------------------	--

130	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	
----	--------------------------	--------------------------	--

400	Омлет на воде с маслом 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	
----	------------------	---------------------------------------	--

Итого за день: ккал-1 414, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-230 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - каленникова 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 05.03.2026

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

Завтрак

150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
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	
Выйт. 200 (г)	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	
50	Рыба припущенная с луком	ккал-38, Белки-8	
Выйт. 120 (г)	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
30	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 458, Белки-44, Жиры-27,
Углеводы-259

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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 05.03.2026

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

Завтрак

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
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

200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
580	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

50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
100	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Филе куриное отварное.	ккал-55, Белки-12, Жиры-1	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/5	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
280	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 670, Белки-64, Жиры-50, Углеводы-241 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова Е.Б.