



Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано
Т.Н. Аврискина
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 10.03.2026

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
1200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	-------------------	--------------------------------------	--

Обед

200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
5/10	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

75	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
13,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
60	Фрукты свежие	ккал-27, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1 815, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-261 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер калькулятор Кобесникова Е.Б.



утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Г.Н. Авриский

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона
на 10.03.2026



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Суп молочный с вермишелью.	ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
150/1	Суп полевой с укропом.	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12	
30 (г)	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
120	Рагу из овощей.	ккал-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
5/20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
0	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
120	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
100	Фрукты свежие	ккал-27, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1 617, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-229	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Болсаникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района



Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона
 на 10.03.2026

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

Завтрак

180 Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая

ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36

200 Чай с сахаром

ккал-33, Углеводы-8

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 Суп полевой с укропом

ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16

70 Котлеты куриные с соусом.

ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7

130 Рагу из овощей

ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13

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 Печенье "Ночка"

ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32

200 Сок фруктовый в ассортименте.

ккал-136, Белки-1, Углеводы-33

Ужин

200 Плов из мяса птицы.

ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40

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-1 905, Белки-48, Жиры-63,
Углеводы-286

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Коротникова Е.Б.