



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 11.03.2026

Вид (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
70	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
130/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 609, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-245	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района

Согласовано: *Т.Н. Аврискина*
 Заведующий МБДОУ

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

МБДОУ "Детский сад № 186" г.о. Самара (исключение рыбы)

Меню дневного рациона
 на 11.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
120	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Завтрак 2

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

Обед

200/5/	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
5/10/0	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
3/2/20	Пюре гороховое с маслом, огурицы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
130	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
120	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

100	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	

Ужин

5/10/0	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200/7/	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
100	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 753, Белки-70, Жиры-56, Углеводы-242 **210-00**

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер-калькулятор *Колесникова Е.Б.*



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Априскина

Согласовано
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона
на 11.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Бермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
50	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
70	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
20/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 701, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-280	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Солесникова Е.Б.