



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
 Меню дневного рациона  
 на 13.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
 ООО "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина



Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>		
0/30 Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
09/5 Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
17/30 Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100 Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>Обед</u></b>		
5/15/10 Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
10/10 Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
15/10 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
13/0 Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
11/0 Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
10/0 Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>		
16/0 Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
17/0 Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<b><u>Ужин</u></b>		
19/0 Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
18/0 Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
13/0 Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
19/0 Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
15/0 Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		<b>210-00</b>
ккал-1 767, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-257		

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
 калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Р.Н. Андришкина

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

Меню дневного рациона  
на 13.03.2026

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

Завтрак

10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
50/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
10/30	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	

Завтрак 2

100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	------------------	--------------------------------------	--

Обед

150/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
0	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
10/30	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
50	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
100	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

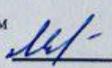
Полдник

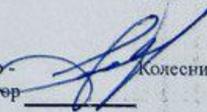
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150	Напиток из апельсинов	ккал-49, Углеводы-12	

Ужин

30	Кабачковая икра	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
50	Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
10/30	Макаронны отварные с маслом сливочным.	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
150	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

**Итого за день:** ккал-1 602, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-224 **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 13.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано: *Для*  
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

200	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	
130	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	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
130	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
100	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

70	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	

Ужин

70	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	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	
70	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 *М* Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор *Е* Колесникова Е.Б.



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+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 13.03.2026



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

Завтрак

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

Завтрак 2

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

Обед

21/1	Ци из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
9	Емочки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
3/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
130	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
10	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
0	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

9	Булочка "Домашняя" (без яйца)	ккал-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
30	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	

Ужин

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

Итого за день: ккал-1 748, Белки-45, Жиры-53,  
Углеводы-274

210-00

Зав. производством - Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова Е.Б.