



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
 Меню дневного рациона
 на 17.03.2026

Утверждаю:
 Ответственный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района
 Т.Н.Аврискина
 Согласно:
 Заведующий МБДОУ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5/10/20 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 10 | Морковь припущенная с сахаром.. | ккал-22, Белки-1, Углеводы-5 | |
| 30/20 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком. | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 180 | Чай с молоком | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Фрукты свежие | ккал-44, Углеводы-10 | |
| Обед | | | |
| 70/5/1 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом | ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7 | |
| 5/10.0 | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7 | |
| 4/30 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 30/0 | Компот из сухофруктов... | ккал-55, Углеводы-14 | |
| 180 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| Ужин | | | |
| 5/50.0 | Икра кабачковая. | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 | |
| 70 | Печень по-строгановски с соусом | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 4/30 | Макароны отварные с маслом сливочным | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28 | |
| 130/0 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7 | |
| 180/3,5 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| 31 | Итого за день: | ккал-1 920, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-281 | 210-00 |

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 17.03.2026

утверждаю.

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

| | | | |
|---------|--|--|--|
| 5/10/20 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 40 | Морковь припущенная с сахаром.. | ккал-22, Белки-1, Углеводы-5 | |
| 130/20 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком. | ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 180 | Чай с молоком | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12 | |

Завтрак 2

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

Обед

| | | | |
|---------|--|--|--|
| 150/5/1 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом. | ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6 | |
| 5/110 0 | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7 | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180 | Компот из сухофруктов... | ккал-55, Углеводы-14 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| 20 | Хлеб ржаной. | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7 | |

Полдник

| | | | |
|-----|------------------------|---|--|
| 50 | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 | |
| 150 | Напиток из шиповника.. | ккал-61, Белки-1, Углеводы-14 | |

Ужин

| | | | |
|---------|--|--|--|
| 5/50 0 | Кабачковая икра | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2 | |
| 70 | Печень по-строгановски с соусом | ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 120 | Макаронны отварные с маслом сливочным. | ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24 | |
| 130 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7 | |
| 180/3,5 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |

Итого за день: ккал-1 774, Белки-50, Жиры-62,
Углеводы-252

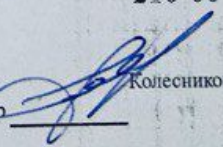
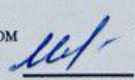
210-00

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 (БКМ)

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
на 17.03.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 180/5 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 20 | Морковь припущенная с сахаром.. | ккал-22, Белки-1, Углеводы-5 | |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Яблоки свежие. | ккал-44, Углеводы-10 | |
| Обед | | | |
| 140/15 | Щи из свежей капусты с картофелем и укропом | ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8 | |
| 70 | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным | ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7 | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным | ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 180 | Компот из сухофруктов... | ккал-55, Углеводы-14 | |
| 230 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| Ужин | | | |
| 70 | Печень тушеная в соусе. | ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | |
| 180 | Макаронны отварные с маслом растительным, икра кабачковая | ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 | |
| 180/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| Итого за день: | | ккал-1 735, Белки-45, Жиры-54, Углеводы-268 | 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 (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона
на 17.03.2026

Согласовано:
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 0 | Морковь припущенная с сахаром.. | ккал-22, Белки-1, Углеводы-5 | |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|----------------|----------------------|--|
| 190 | Яблоки свежие. | ккал-44, Углеводы-10 | |
|-----|----------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| 80/5 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и укропом | ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8 | |
| 70 | Котлеты из говядины с соусом | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным | ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 130 | Компот из сухофруктов... | ккал-55, Углеводы-14 | |
| 50 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| 210 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |

Полдник

| | | | |
|-----|-----------------------|---|--|
| 50 | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |

Ужин

| | | | |
|---------|---|--|--|
| 70 | Печень тушеная в соусе. | ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | |
| 300 | Макаронны отварные с маслом растительным, икра кабачковая | ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 | |
| 130/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7 | |
| 50 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |

Итого за день: ккал-1 711, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-269 210-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова Е.Б.