

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  
Меню дневного рациона  
на 25.03.2026

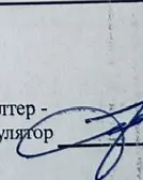
Меню разработано на 25 марта 2026  
Учреждение ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Меню разработано на 25 марта 2026  
Учреждение МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара

Код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
0/30	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	
05	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
00	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
00	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
7/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70/30	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
50/20	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
80	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	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<b><u>Ужин</u></b>			
30	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
50	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200/70	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 793, Белки-70, Жиры-60, Углеводы-243	<b>210-00</b>

Зав. производством

 - Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

 Колесникова 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 (ясли)

Меню дневного рациона  
на 25.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<b>Завтрак 2</b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b>Обед</b>			
175	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
170	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Полдник</b>			
150	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Молоко кипяченое..	ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	
<b>Ужин</b>			
30	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
20	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
180/60	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 623, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-215	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона  
на 25.03.2026



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

**Завтрак**

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	

**Завтрак 2**

100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
-----	----------------	----------------------	--

**Обед**

200	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	
10/20	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	

**Полдник**

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
50	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	

**Ужин**

60	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
10/20	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

**Итого за день:** ккал-1 583, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-245 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор Колесникова 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 25.03.2026

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

Завтрак

50 Икра морковная.

ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4

150 Вермишель отварная с маслом растительным

ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34

180 Чай с сахаром.

ккал-29, Углеводы-7

30 Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

200 Яблоки свежие.

ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Обед

200 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

Полдник

50/20 Бутерброд с повидлом.

ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28

50 Сок фруктовый

ккал-102, Углеводы-24

Ужин

30 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

130/30 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

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона  
на 25.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	
50	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<b>Завтрак 2</b>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<b>Обед</b>			
200	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	
<b>Полдник</b>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
50	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<b>Ужин</b>			
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	
130/20	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 609, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-245	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.