



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 23.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с клецками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
50	Ржаной хлеб	ккал-150, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-22	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 874, Белки-60, Жиры-70, Углеводы-250	<b>210-00</b>

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 23.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
150	Суп молочный с вермишелью.	ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
150/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
150	Чай с сахаром ..	ккал-24, Углеводы-6	
<b><u>Ужин</u></b>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 526, Белки-47, Жиры-61, Углеводы-198	<b>210-00</b>

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 23.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<i>Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая</i>	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
150	<i>Яблоки свежие.</i>	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<i>Сок фруктовый..</i>	ккал-68, Углеводы-16	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	<i>Суп картофельный с пшеном и укропом</i>	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
200	<i>Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.</i>	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
180	<i>Компот из сухофруктов..</i>	ккал-68, Углеводы-17	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	<i>Бутерброд с повидлом.</i>	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7	
<b><u>Ужин</u></b>			
80	<i>Рыба тушеная с овощами.</i>	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	<i>Рис отварной с маслом растительным</i>	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
200	<i>Чай со смородиной .</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 641, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-252	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона  
на 23.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<i>Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая</i>	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
150	<i>Яблоки свежие.</i>	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<i>Сок фруктовый..</i>	ккал-68, Углеводы-16	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	<i>Суп картофельный с пшеном и укропом</i>	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
200	<i>Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.</i>	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
180	<i>Компот из сухофруктов..</i>	ккал-68, Углеводы-17	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	<i>Бутерброд с повидлом.</i>	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7	
<b><u>Ужин</u></b>			
80	<i>Филе куриное тушёное</i>	ккал-107, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-2	
120	<i>Рис отварной с маслом растительным</i>	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
200	<i>Чай со смородиной .</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 641, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-253	<b>210-00</b>

Зав. производством

*с.м.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

*Е.Б.*  
Колесникова Е.Б.