



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 09.04.2026

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

10/30	Бутиерброд 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

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с клёцками 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-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

Полдник

70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8

Ужин

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-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22

Итого за день: ккал-1 712, Белки-62, Жиры-58,
Углеводы-231

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 09.04.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
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-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
150	Чай с сахаром ..	ккал-24, Углеводы-6	
<u>Ужин</u>			
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-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 403, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-178	210-00

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 09.04.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
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-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
150	<i>Яблоки свежие.</i>	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Завтрак 2</u>			
100	<i>Сок фруктовый..</i>	ккал-68, Углеводы-16	
<u>Обед</u>			
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-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
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	
<u>Ужин</u>			
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-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 598, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-259	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Болесникова 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 (исключение рыбы)

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
на 09.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с клёцками 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-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<u>Полдник</u>			
70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 690, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-231	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 09.04.2026

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с пшеном и укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов..	ккал-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 598, Белки-45, Жиры-43,
Углеводы-258

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.