



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

И.Н. Аврискина

Согласовано
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 11.06.2026



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	
200/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушёная с овощами, огурец свежий.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
45	Икра морковная	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-114, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	
Итого за день:		ккал-1 721, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-264	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Каласникова 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 (ясли)

Меню дневного рациона
на 11.06.2026

Согласовано: *Л.Я.*
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	
150/5	Каша пшённная молочная жидкая с маслом сливочным.	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Птица тушёная с овощами, огурец свежий.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 480, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-231	210-00

Зав. производством

М
Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Е.Б.
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 (исключение рыбы)

Меню дневного рациона
на 11.06.2026

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	
200/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушёная с овощами, огурец свежий.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
45	Икра морковная	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Филе куриное отварное.	ккал-55, Белки-12, Жиры-1	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-114, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	
Итого за день:		ккал-1 739, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-264	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 11.06.2026

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>			
150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Апельсин свежий	ккал-57, Белки-1, Углеводы-12	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец свежий	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
<u>Ужин</u>			
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 448, Белки-47, Жиры-29, Углеводы-233	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Е.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.А. Аврискина
Согласовано
Заведующий МБДОУ



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

Меню дневного рациона
на 11.06.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Апельсин свежий	ккал-57, Белки-1, Углеводы-12	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец свежий	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
<u>Ужин</u>			
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
30	Филе куриное отварное..	ккал-41, Белки-9, Жиры-1	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 453, Белки-48, Жиры-29, Углеводы-233	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Молесникова Е.Б.