



Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

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

Меню дневного рациона
на 08.06.2026

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	--------------------------------	--------------------------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	

Ужин

80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1 814, Белки-54, Жиры-64,
Углеводы-257

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Калесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 08.06.2026

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Г.Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	--------------------------------	--------------------------------------	--

Обед

150/1	Суп картофельный с горохом и укропом.	ккал-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	

Ужин

80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1 679, Белки-51, Жиры-64,
Углеводы-225

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Жолесникова Е.Б.



Г.Тверь, даю.

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+рыба)

Меню дневного рациона
на 08.06.2026

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

Завтрак

40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Завтрак 2

150	Сок фруктовый..	ккал-102, Углеводы-24
-----	-----------------	-----------------------

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13

Полдник

45	Печенье "Рыбки".	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8

Ужин

40	Филе куриное отварное.	ккал-55, Белки-12, Жиры-1
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 783, Белки-56, Жиры-52,
Углеводы-260

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Холесникова 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 08.06.2026

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

Завтрак

10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
-----	--------------------------------	--------------------------------------

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8

Ужин

30	Филе куриное отварное..	ккал-41, Белки-9, Жиры-1
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 779, Белки-59, Жиры-62,
Углеводы-247

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 08.06.2026

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>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок фруктовый..	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
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>			
45	Печенье "Рыбки".	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 805, Белки-49, Жиры-55, 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+яйцо)

Меню дневного рациона
на 08.06.2026

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

Завтрак

150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	

Завтрак 2

150	Сок фруктовый..	ккал-102, Углеводы-24	
-----	-----------------	-----------------------	--

Обед

10/200/	Суп картофельный с горохом, цыплятами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-17	
1			
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
150			
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	

Полдник

45	Печенье "Рыбки".	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	

Ужин

80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1 784, Белки-48, Жиры-52,
Углеводы-264

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.