



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 06.08.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

МБДОУ

Детский

сад № 186

г.о. Самара

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	
200/5	Каша пшённная 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

Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 06.08.2026

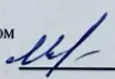
Утверждаю:

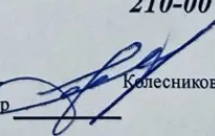
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано: Т.Н.Аврискина
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-25	
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-221	210-00

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор  Колесникова Е.Б.

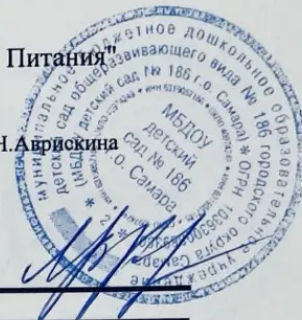


Утверждаю:

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+рыба)

Меню дневного рациона
на 06.08.2026

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

Завтрак

150	Каша пшённная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
-----	----------------	---------------------------------------	--

Обед

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	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

45	Икра морковная	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Филе куриное отварное..	ккал-55, Белки-12, 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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1 532, Белки-52, Жиры-31,
Углеводы-244

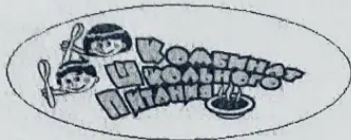
210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 06.08.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Самара

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

Завтрак

150	Каша пшённная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
-----	----------------	---------------------------------------	--

Обед

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	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

45	Икра морковная	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1 514, Белки-47, Жиры-32,
Углеводы-244

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.