



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 07.08.2026

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	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
200	Голубцы Ленивые мясные с соусом томатным	ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-114, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	
Итого за день:		ккал-1 799, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-252	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 07.08.2026

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

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

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

Обед

150/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Голубцы Ленивые мясные с соусом томатным	ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Напиток из лимонов свежих..	ккал-46, Углеводы-11	

Ужин

35	Кабачковая икра	ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1 586, Белки-57, Жиры-56,
Углеводы-215

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Холесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 07.08.2026

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

40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Голубцы Ленивые мясные с соусом томатным	ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1 570, Белки-50, Жиры-40,
Углеводы-236

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 07.08.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16
200	Голубцы Ленивые мясные с соусом томатным	ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19
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	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15

Итого за день: ккал-1 530, Белки-45, Жиры-35,
Углеводы-241

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.