



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 24.08.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
5/20	Бутерброд с маслом сливочным .	ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью.	ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
200	Плов из птицы, огурцы свежие	ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	
180	Напиток из сухофруктов..	ккал-48, Углеводы-12	
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>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий.	ккал-103, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за день:		ккал-1 813, Белки-61, Жиры-70, Углеводы-235	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 24.08.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

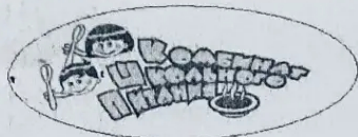
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/20	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
150/5/1	Суп овощной со сметаной и укропом	ккал-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	
200	Плов из птицы, огурцы свежие	ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	
180	Напиток из сухофруктов..	ккал-48, Углеводы-12	
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	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
150	Чай с сахаром ..	ккал-24, Углеводы-6	
<u>Ужин</u>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий.	ккал-103, 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-1 682, Белки-56, Жиры-67, Углеводы-213	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 (БКМ+рыба)

Меню дневного рациона
на 24.08.2026

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 кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
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	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из птицы, огурцы свежие	ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	
180	Напиток из сухофруктов..	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	

Полдник

50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Ужин

40	Филе куриное отварное..	ккал-55, Белки-12, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, томат свежий	ккал-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1 701, Белки-56, Жиры-55,
Углеводы-230

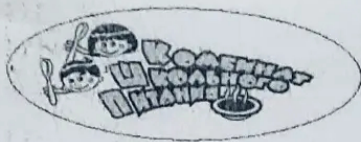
210-00

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 24.08.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из птицы, огурцы свежие	ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	
180	Напиток из сухофруктов..	ккал-48, Углеводы-12	
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>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
50	Рыба припущенная с луком	ккал-38, Белки-8	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, томат свежий	ккал-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за день:		ккал-1 685, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-230	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 24.08.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
<u>Обед</u>			
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из птицы, огурцы свежие	ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	
180	Напиток из сухофруктов..	ккал-48, Углеводы-12	
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>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
50	Рыба припущенная с луком	ккал-38, Белки-8	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, томат свежий	ккал-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за день:		ккал-1 784, Белки-46, Жиры-54, Углеводы-280	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.