



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 01.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Е.Е. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
40	Салат из моркови с сахаром.	ккал-21, Белки-1, Углеводы-5	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.	ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55	
180	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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 "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток из шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 958, Белки-60, Жиры-71, Углеводы-271	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



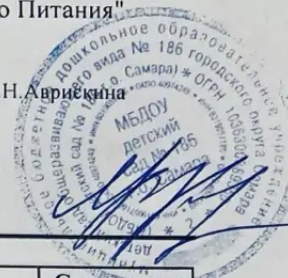
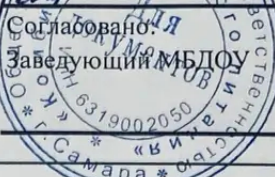
Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврикина

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

Меню дневного рациона
на 01.09.2026



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

Завтрак

5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10
40	Салат из моркови с сахаром.	ккал-21, Белки-1, Углеводы-5
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.	ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55
180	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
-----	-------------------	--------------------------------------

Обед

150/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7
120	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
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

Полдник

50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34
150	Напиток из шиповника..	ккал-61, Белки-1, Углеводы-14

Ужин

30	Кабачковая икра	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6
120	Макароны отварные с маслом сливочным.	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 797, Белки-56, Жиры-66,
Углеводы-243

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона
на 01.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Салат из моркови с сахаром.	ккал-21, Белки-1, Углеводы-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным.	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
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 "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток из шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
70	Печень тушеная в соусе.	ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
180	Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 670, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-248	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



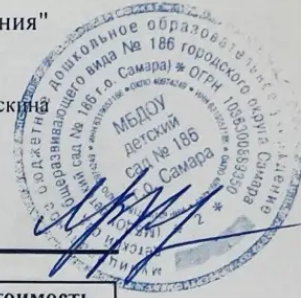
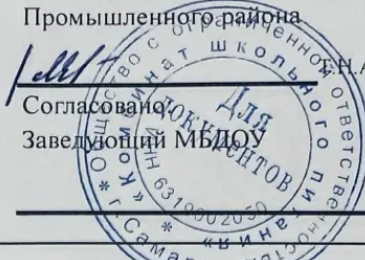
ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара (БКМ)

Меню дневного рациона
на 01.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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	Салат из моркови с сахаром.	ккал-21, Белки-1, Углеводы-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
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 "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток из шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
70	Печень тушеная в соусе.	ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
180	Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 713, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-252	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.