



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)

Меню дневного рациона
на 05.10.2026

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

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

Завтрак 2

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

Обед

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

Полдник

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

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
40	Колобки куриные	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 863, Белки-54, Жиры-74,
Углеводы-246

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова 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 05.10.2026

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	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15

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	Колобки куриные	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4
180	Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 834, Белки-51, Жиры-64,
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)

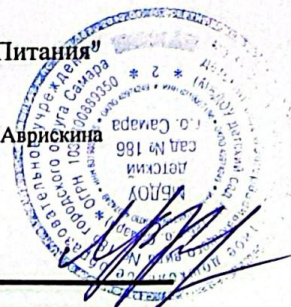
Меню дневного рациона
на 05.10.2026

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 кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
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	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из птицы, огурцы свежие	ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	
130	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>			
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
180	Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 784, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-260	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 (ясли)

Меню дневного рациона
на 05.10.2026

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	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, 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>			
30	Кабачковая икра	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
120	Макароны отварные с маслом сливочным.	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 749, Белки-56, Жиры-68, Углеводы-227	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 186" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 05.10.2026

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			
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	
Завтрак 2			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
Обед			
1200/5/1	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	
530	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			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 877, Белки-60, Жиры-72, Углеводы-247	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.