Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (исключение рыбы)

Меню дневного рациона

на 09.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
5/30	*Бутерброд с маслом сливочным.*	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	*Каша пшённая молочная жидкая с маслом .*	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	*Чай с молоком*	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
	Завтрак 2		
100	*Напиток кисломолочный Снежок.*	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
	Обед		
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, томат свежий*	ккал-169, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	*Напиток из апельсинов.*	ккал-60, Углеводы-15	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
	Уплотненный полдник		
50	*Икра морковная.*	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
30	*Филе куриное отварное..*	ккал-41, Белки-9, Жиры-1	
100	*Омлет натуральный..*	ккал-154, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном.*	ккал-34, Углеводы-8	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	*Булочка"Молочная".*	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
	Итого за день:	ккал-1 539, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-214	***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 № 138" г.о.Самара (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона
на 09.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
150	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
	Завтрак 2		
200	Апельсин свежий нарезка	ккал-76, Белки-2, Углеводы-16	
	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), томат свежий	ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
	Уплотненный полдник		
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
150	Рис отварной с подсолнечным маслом.	ккал-197, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-32	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
	Итого за день:	ккал-1 200, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-207	**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 № 138" г.о.Самара (БКМ)

Меню дневного рациона

на 09.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
150	*Каша пшенная рассыпчатая с овощами*	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180	*Чай с сахаром.*	ккал-29, Углеводы-7	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
	Завтрак 2		
180	*Апельсин свежий нарезка*	ккал-68, Белки-2, 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), томат свежий*	ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18	
180	*Напиток из апельсинов.*	ккал-60, Углеводы-15	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
	Уплотненный полдник		
30	*Икра морковная*	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
40	*Рыба припущенная с луком*	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
100	*Омлет на воде с маслом растительным*	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180/3,5	*Чай с сахаром и лимоном.*	ккал-30, Углеводы-7	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
	Итого за день:	ккал-1 134, Белки-46, Жиры-28, Углеводы-175	***210-00***

Зав. производством _____ Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор _____ Колесникова Е.Б.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.П.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)

Меню дневного рациона
на 09.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1		
5/30	*Бутерброд с маслом сливочным.*	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	*Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным.*	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180	*Чай с молоком*	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
	Завтрак 2		
100	*Напиток кисломолочный Снежок.*	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
	Обед		
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, томат свежий*	ккал-169, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	*Напиток из апельсинов.*	ккал-60, Углеводы-15	
20	*Хлеб пшеничный*	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	*Хлеб ржаной.*	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
	Уплотненный полдник		
30	*Икра морковная*	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
160	*Рыба запеченая в омлете*	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
180/3,5	*Чай с сахаром и лимоном.*	ккал-30, Углеводы-7	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	*Булочка"Молочная".*	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
	Итого за день:	ккал-1 472, Белки-66, Жиры-49, Углеводы-190	*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 № 138" г.о.Самара

Меню дневного рациона
на 09.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1		
5/30	*Бутерброд с маслом сливочным.*	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	*Каша пшённая молочная жидкая с маслом .*	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	*Чай с молоком*	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
	Завтрак 2		
100	*Напиток кисломолочный Снежок.*	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
	Обед		
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, томат свежий*	ккал-169, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	*Напиток из апельсинов.*	ккал-60, Углеводы-15	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
	Уплотненный полдник		
50	*Икра морковная.*	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	*Рыба запеченая в омлете*	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном.*	ккал-34, Углеводы-8	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	*Булочка"Молочная".*	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
	Итого за день:	ккал-1 625, Белки-71, Жиры-53, Углеводы-217	***210-00***

Зав. производством _____ Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор _____ Колесникова Е.Б.