



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

Меню дневного рациона
на 23.10.2025

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

5/30	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	

Уплотнённый полдник

30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
160	Рыба запеченная 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.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 23.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

 Т.Е.Аврыскина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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 пшеничная 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 запеченная 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

Жолесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Авришкина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона

на 23.10.2025

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 пшеничная 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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
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	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, 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-1 508, Белки-59, Жиры-49,
Углеводы-208

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 23.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

1.11.21 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

- 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

- 150 Апельсин свежий нарезка ккал-57, Белки-1, Углеводы-12

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

Ужин

- 50 Икра морковная. ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
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-1 139, Белки-46, Жиры-29, 210-00
Углеводы-174

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 № 138" г.о.Самара (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона
на 23.10.2025

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	

Ужин

50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Рыба припущенная с луком	ккал-37, Белки-7, Жиры-1	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
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-1 177, Белки-41, Жиры-23,
Углеводы-203

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.