



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)  
Меню дневного рациона  
на 05.11.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак 1

|       |                                             |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                                                                         |                                        |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.                        | ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                               | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                  | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                                          | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                                            | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Уплотненный полдник

|     |                                                                |                                         |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 90  | Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом                      | ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7    |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13  |  |
| 180 | Кисель из сока натурального.                                   | ккал-119, Углеводы-29                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11   |  |
| 42  | Печенье "Рыбки"                                                | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |

Итого за день: ккал-1 663, Белки-48, Жиры-59,  
Углеводы-232

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 05.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак 1

|       |                                             |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                                                                         |                                        |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом                         | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                               | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                  | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                                        | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 50    | Ржаной хлеб                                                             | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |  |

Уплотненный полдник

|     |                                                                |                                         |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 90  | Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом                      | ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7    |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13  |  |
| 200 | Кисель из натурального сока.                                   | ккал-132, Углеводы-33                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11   |  |
| 42  | Печенье "Рыбки"                                                | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |

Итого за день: ккал-1 784, Белки-52, Жиры-61,  
Углеводы-252

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 (исключение рыбы)

Меню дневного рациона

на 05.11.2025

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

Завтрак

|       |                                             |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                                                                         |                                        |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом                         | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                               | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                  | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                                        | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 50    | Ржаной хлеб                                                             | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |  |

Уплотненный полдник

|     |                                                                |                                         |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 60  | Филе куриное тушеное с овощами                                 | ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2   |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13  |  |
| 200 | Кисель из натурального сока.                                   | ккал-132, Углеводы-33                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11   |  |
| 42  | Печенье "Рыбки"                                                | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |

Итого за день: ккал-1 768, Белки-56, Жиры-60,  
Углеводы-247

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 № 138" г.о.Самара (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 05.11.2025

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

|       |                                                    |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом..                             | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 150   | Каша геркулесовая на воде с маслом<br>подсолнечным | ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18 |  |
| 180   | Чай с сахаром.                                     | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 200   | Яблоки свежие.                                     | ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20  |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                                                                                  |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом на<br>бульоне с укропом                               | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                                        | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>растительным, кукуруза<br>консервированная | ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                           | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                                                 | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                                                     | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Уплотненный полдник

|     |                                                                                   |                                         |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 80  | Ёжики Морские из рыбы с томатным<br>соусом.                                       | ккал-89, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6    |  |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным, огурец<br>консервированный. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12   |  |
| 180 | Кисель из натурального сока.                                                      | ккал-151, Углеводы-37                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11   |  |
| 42  | Печенье "Рыбки"                                                                   | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |

Итого за день: ккал-1 694, Белки-40, Жиры-49,  
Углеводы-271

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Калесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)  
Меню дневного рациона  
на 05.11.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                                    |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом..                             | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |
| 40    | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150   | Каша геркулесовая на воде с маслом<br>подсолнечным | ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18 |  |
| 180   | Чай с сахаром.                                     | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 150   | Яблоки свежие.                                     | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15  |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|       |                                                                                  |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом на<br>бульоне с укропом                               | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                                        | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>растительным, кукуруза<br>консервированная | ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                           | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                                                 | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                                                     | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Уплотненный полдник

|     |                                                                                   |                                         |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 80  | Ёжики Морские из рыбы с томатным<br>соусом.                                       | ккал-89, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6    |  |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом растительным, огурец<br>консервированный. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12   |  |
| 180 | Кисель из натурального сока.                                                      | ккал-151, Углеводы-37                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11   |  |
| 42  | Печенье "Рыбки"                                                                   | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |

Итого за день: ккал-1 735, Белки-45, Жиры-54,  
Углеводы-266

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.