



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

Меню дневного рациона  
на 06.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.П.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) |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>           |                                                             |                                                                                |                               |
| 5/30                              | Бутерброд с маслом сливочным.                               | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                         |                               |
| 150/5                             | Каша пшённая молочная жидкая с<br>маслом сливочным.         | ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                         |                               |
| 180                               | Чай с молоком                                               | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                             |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток кисломолочный Снежок.                               | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                             |                                                                                |                               |
| 150/5/1                           | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                           |                               |
| 180                               | Птица тушёная с овощами.                                    | ккал-222, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19                                       |                               |
| 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                                                   |                               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                             |                                                                                |                               |
| 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                               | Чай с сахаром.                                              | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                                | Хлеб пшеничный..                                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 50                                | Булочка "Молочная".                                         | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                             | ккал-1 525, Белки-71, Жиры-52,<br>Углеводы-191                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

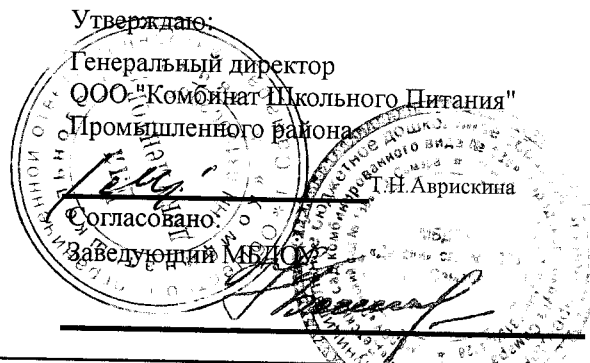
Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 06.11.2025



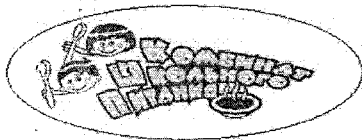
| Выход (г)                         | Наименование блюда                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>           |                                                            |                                                                                |                               |
| 5/30                              | Бутерброд с маслом сливочным.                              | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                         |                               |
| 200/5                             | Каша пищённая молочная жидкая с<br>маслом.                 | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                               | Чай с молоком                                              | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                            |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток кисломолочный Снежок.                              | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                            |                                                                                |                               |
| 200/5/1                           | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| 200                               | Птица тушеная с овощами.                                   | ккал-282, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-17                                       |                               |
| 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                                                  |                               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                            |                                                                                |                               |
| 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                               | Чай с сахаром                                              | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 40                                | Хлеб пшеничный.                                            | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                         |                               |
| 50                                | Булочка "Молочная".                                        | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                            | ккал-1 737, Белки-83, Жиры-61,<br>Углеводы-216                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона  
на 06.11.2025

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

Завтрак 1

|       |                                          |                                        |  |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 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 тушеная с овощами.                                | ккал-282, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-17 |  |
| 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                |  |
| 105 | Омлет натуральный.      | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 |  |
| 200 | Чай с сахаром           | ккал-33, Углеводы-8                     |  |
| 40  | Хлеб пшеничный.         | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22  |  |
| 50  | Булочка "Молочная".     | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35  |  |

Итого за день: ккал-1 664, Белки-73, Жиры-58,  
Углеводы-213

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Молесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона  
на 06.11.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(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  
180 Птица тушеная с овощами (без сметаны) ккал-195, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17  
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 Чай с сахаром. ккал-29, Углеводы-7  
30 Хлеб пшеничный.. ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за день: ккал-1 214, Белки-42, Жиры-27,  
Углеводы-202

210.00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Колесникова Е.Б.