



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

Меню дневного рациона
на 29.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Ми Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Ми Мурханова Е.Ю.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (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 **Напиток кисломолочный Кефир.** ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

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

- 80 **Ёжики Морские из рыбы с соусом** ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5
 150 **Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.** ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
 180 **Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).** ккал-101, Углеводы-25
 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-1 613, Белки-49, Жиры-62, Углеводы-213 **210-00**

Зав. производством Ми Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор Ми Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 29.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Леся Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Леся Тарханова Е.Ю.

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак 1

- | | | |
|-------|--|--|
| 10/29 | Бутерброд с маслом сливочным | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 |
| 150/3 | 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 | Напиток кисломолочный Кефир. | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------------|

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 |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 |

Уплотненный полдник

- | | | |
|-----|---|---|
| 80 | Ёжики Морские из рыбы с соусом | ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28 |
| 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: 1716, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-235 **210-00**

Зав. производством *Леся* Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор *Леся* Комесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Макарова Е.Е.

Меню дневного рациона
на 29.12.2025

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

Завтрак 1

10/29	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	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
-----	-------------------------------------	--------------------------------------

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
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

Уплотненный полдник

40	Филе куриное отварное..	ккал-55, Белки-12, Жиры-1
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28
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-1 695, Белки-60, Жиры-60,
Углеводы-230

210-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер Колесникова Е.Б.
калькулятор Лебедева Е.Н.



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

Меню дневного рациона
на 29.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискова

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Мария Е.Ю.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (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 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 бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14
370	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза 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 соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	ккал-101, Углеводы-25
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-1 671, Белки-43, Жиры-53, Углеводы-253 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 29.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Л.Н. Аврискина
Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Макарова Е.Н.

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

Завтрак

- | | | |
|-------|--|--|
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |
| 150 | Каша геркулесовая на воде с маслом 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 бульоне с укропом | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14 |
| 70 | Котлеты куриные с соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 |
| 30 | Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза 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 |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 |

Уплотненный полдник

- | | | |
|-----|--|---|
| 80 | Ёжики Морские из рыбы с соусом | ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5 |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный. | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 |
| 180 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный). | ккал-101, Углеводы-25 |
| 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-1 656, Белки-39, Жиры-49, Углеводы-265 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор Колесникова Е.Б.