



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 04.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Г.Н.Аврискина

Составлено:

Заведующий МБДОУ

Мухомор Е.В.

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

Завтрак 1

- 5/30 **Бутерброд с маслом сливочным.**
150/5 **Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным.**
180 **Чай с молоком**
- ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26
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.**
200 **Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.**
180 **Напиток из апельсинов.**
20 **Хлеб пшеничный**
20 **Хлеб ржаной.**
- ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18
ккал-60, Углеводы-15
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Уплотненный полдник

- 30 **Икра морковная**
160 **Рыба запеченная в омлете**
120/3,5 **Чай с сахаром и лимоном.**
150 **Хлеб пшеничный..**
150/50 **Булочка "Молочная".**
- ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5
ккал-30, Углеводы-7
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35

Итого за день: ккал-1 470, Белки-66, Жиры-49,
Углеводы-189

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.

186

185

189



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 04.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискова

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Маркова Е. Н.

Вход (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 тушеная с овощами, огурец консервированный.** ккал-167, 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
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-1 593, Белки-70, Жиры-52,
Углеводы-211

210-00

Зав. производством

Л.Л.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
на 04.12.2025

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.**
200/5 **Каша пшённая молочная жидкая с маслом .**
180 **Чай с молоком**

Завтрак 2

- 100 **Напиток кисломолочный Снежок.**

Обед

- 200/5/1 **Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом**
290 **Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.**
180 **Напиток из апельсинов.**
30 **Хлеб пшеничный..**
30 **Хлеб ржаной .**

Уплотненный полдник

- 50 **Икра морковная.**
40 **Филе куриное отварное..**
100 **Омлет натуральный..**
200/3,5 **Чай с сахаром, лимоном.**
30 **Хлеб пшеничный..**
50 **Булочка "Молочная".**

Итого за день: ккал-1 519, Белки-62, 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+яйцо)
Меню дневного рациона
на 04.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина
Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Мухоморова Е.В.

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

Завтрак

- 150 Каша пшеничная 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
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

Уплотненный полдник

- 50 Икра морковная. ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
50 Рыба припущенная с луком ккал-38, Белки-8
150 Рис отварной с маслом растительным. ккал-197, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-32
130/3,5 Чай с сахаром и лимоном. ккал-30, Углеводы-7
30 Хлеб пшеничный.. ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30/20 Бутерброд с повидлом. ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28

Итого за день: ккал-1 400, Белки-46, Жиры-32,
Углеводы-233

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

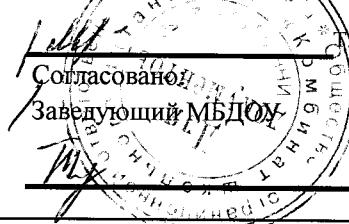
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 04.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района



Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Мурехова Е.Н.

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

Завтрак

- 150 Каша пшеничная 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

- 120 Апельсин свежий нарезка ккал-45, Белки-1, Углеводы-10

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), огурец консервированный ккал-156, Белки-9, Жиры-6, 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

- 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

- 30/3,5 Чай с сахаром и лимоном. ккал-30, Углеводы-7

- 30 Хлеб пшеничный.. ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

- 30/20 Бутерброд с повидлом. ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28

Итого за день: ккал-1 289, Белки-48, Жиры-33,
Углеводы-199

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.