



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 (ясли)

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 1

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша пшеничная 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 тушеная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, 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	

Уплотненный 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	
120/3,5	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-1 470, Белки-66, Жиры-49,  
Углеводы-189

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 04.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано

Заведующий МБДОУ

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак 1</b>			
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	
<b>Завтрак 2</b>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>Обед</b>			
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	
<b>Уплотненный полдник</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	
200/10	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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 593, Белки-70, Жиры-52, Углеводы-211	<b>210-00</b>

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 (исключение рыбы)

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.

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, 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

40 Филе куриное отварное..

ккал-55, Белки-12, 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-1 519, Белки-62, Жиры-49,  
Углеводы-208

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 (БКМ+яйцо)

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Апельсин свежий нарезка	ккал-57, Белки-1, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>			
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	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
30	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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 400, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-233	<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 (БКМ)

Меню дневного рациона  
на 04.12.2025

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Мухомов С.В.

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

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.