



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 03.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак 1

5/10/20	<i>Бутерброд со сливочным маслом и сыром</i>	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10
25	<i>Салат из моркови с сахаром..</i>	ккал-13, Углеводы-3
130/20	<i>Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.</i>	ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55
200	<i>Чай с молоком..</i>	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

Завтрак 2

100	<i>Фрукты свежие</i>	ккал-44, Углеводы-10
-----	----------------------	----------------------

Обед

299/5/7	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом</i>	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
5/17/26	<i>Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным</i>	ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7
130	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</i>	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
180	<i>Компот из сухофруктов...</i>	ккал-55, Углеводы-14
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

50	<i>Икра кабачковая.</i>	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
70	<i>Печень по-строгановски с соусом</i>	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6
130	<i>Макароны отварные с маслом сливочным</i>	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28
200	<i>Напиток шиповника</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	<i>Печенье"Детское"</i>	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34

Итого за день: 210-00
ккал-1 890, Белки-54, Жиры-65,
Углеводы-273

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 03.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак 1

- 5/10/29 Бутерброд со сливочным маслом и сыром
25 Салат из моркови с сахаром..
130/20 Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.
180 Чай с молоком
- ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10
ккал-13, Углеводы-3
ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55
ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

Завтрак 2

- 100 Фрукты свежие
- ккал-44, Углеводы-10

Обед

- 25/9/57 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.
5/70/21 Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным
130 Каши гречневая вязкая с маслом сливочным
180 Компот из сухофруктов...
20 Хлеб пшеничный
20 Хлеб ржаной.
- ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7
ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
ккал-55, Углеводы-14
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Уплотненный полдник

- 30 Кабачковая икра
70 Печень по-строгановски с соусом
120 Макароны отварные с маслом сливочным.
150 Напиток из шиповника..
20 Хлеб пшеничный
50 Печенье "Детское"
- ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6
ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
ккал-61, Белки-1, Углеводы-14
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34

Итого за день: ккал-1 736, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-242 210-00

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 03.02.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

- 30/21 **Бутерброд с повидлом..** ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
 25 **Салат из моркови с сахаром..** ккал-13, Углеводы-3
 150 **Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.** ккал-95, Белки-2, Углеводы-22
 200 **Чай с сахаром** ккал-33, Углеводы-8

Завтрак 2

- 150 **Яблоки свежие.** ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Обед

- 200/1 **Щи из свежей капусты с картофелем и укропом** ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
 70 **Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным** ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7
 130 **Каша гречневая вязкая с маслом растительным** ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
 180 **Компот из сухофруктов...** ккал-55, Углеводы-14
 30 **Хлеб пшеничный..** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
 20 **Хлеб ржаной.** ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Уплотненный полдник

- 70 **Печень тушена в соусе.** ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6
 180/1 **Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая** ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36
 200 **Напиток шиповника** ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
 20 **Хлеб пшеничный** ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
 50 **Печенье "Детское"** ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34

Итого за день:

ккал-1 693, Белки-44, Жиры-54,
Углеводы-256 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона
на 03.02.2026

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

Согласовано: *Ф.Н.Аврискова*
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

- | | | |
|-------|---|--|
| 30/27 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |
| 25 | Салат из моркови с сахаром.. | ккал-13, Углеводы-3 |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22 |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 |

Завтрак 2

- | | | |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|
| 200 | Яблоки свежие. | ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|

Обед

- | | | |
|-------|--|--|
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и укропом | ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8 |
| 70 | Биточки куриные с томатным соусом | ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным | ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 |
| 180 | Компот из сухофруктов... | ккал-55, Углеводы-14 |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 |
| 20 | Хлеб ржаной. | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7 |

Уплотненный полдник

- | | | |
|-----|---|---|
| 80 | Филе куриное тушиёное | ккал-107, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 180 | Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая | ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36 |
| 200 | Напиток шиповника | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |
| 50 | Печенье"Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 |

Итого за день: ккал-1 686, Белки-48, Жиры-51,
Углеводы-258

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 03.02.2026

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

* Т.Н.Аврикисина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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
 25 *Салат из моркови с сахаром..* ккал-13, Углеводы-3
 150 *Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.* ккал-95, Белки-2, Углеводы-22
 200 *Чай с сахаром* ккал-33, Углеводы-8

Завтрак 2

- 100 *Яблоки свежие.* ккал-44, Углеводы-10

Обед

- 200/1 *Щи из свежей капусты с картофелем и укропом* ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
 70 *Котлеты из говядины с соусом* ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
 130 *Каша гречневая вязкая с маслом растительным* ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
 180 *Компот из сухофруктов...* ккал-55, Углеводы-14
 30 *Хлеб пшеничный..* ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
 220 *Хлеб ржаной.* ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Уплотненный полдник

- 70 *Печень тушеная в соусе.* ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6
 180 *Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая* ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36
 200 *Напиток шиповника* ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
 20 *Хлеб пшеничный* ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
 50 *Печенье "Детское"* ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34

Итого за день: ккал-1 647, Белки-44, Жиры-51,
Углеводы-252

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.