



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 12.01.2026

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак 1

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 10/2  | Бутерброд с маслом сливочным                       | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23 |  |
| 180   | Чай с молоком                                      | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 150/5/1 | Суп овощной со сметаной и укропом            | ккал-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7    |  |
| 200     | Каша гречневая вязкая с говядиной<br>тушеной | ккал-205, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-23 |  |
| 180     | Компот из сухофруктов...                     | ккал-55, Углеводы-14                    |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11   |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                                 | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7            |  |

Уплотненный полдник

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 30  | Кабачковая икра                                   | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2    |  |
| 165 | Макароны отварные с сыром, с маслом<br>сливочным. | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35  |  |
| 180 | Кисель из черной смородины                        | ккал-86, Углеводы-21                    |  |
| 25  | Хлеб пшеничный.                                   | ккал-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14   |  |
| 50  | Печенье "Нежное"                                  | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24 |  |

Итого за день: ккал-1 579, Белки-46, Жиры-57,  
Углеводы-218

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 12.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Михеева Е.И.

| ход (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>           |  |  |                               |
| 10/2                              | Бутерброд с маслом сливочным                       | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10   |                               |
| 40                                | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5   |                               |
| 150/5                             | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23   |                               |
| 180                               | Чай с молоком                                      | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |  |  |                               |
| 100                               | Сок фруктовый..                                    | ккал-68, Углеводы-16   |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |  |  |                               |
| 200/5/1                           | Суп овощной со сметаной и зеленью.                 | ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10  |                               |
| 200                               | Каша гречневая вязкая с говядиной<br>тушеной       | ккал-205, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-23  |                               |
| 180                               | Компот из сухофруктов...                           | ккал-55, Углеводы-14   |                               |
| 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 кабачковая.                                   | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4   |                               |
| 165                               | Макароны отварные с сыром, с маслом<br>сливочным.  | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35   |                               |
| 200                               | Кисель из чёрной смородины<br>(фруктово-ягодный)   | ккал-95, Углеводы-23   |                               |
| 35                                | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |                               |
| 50                                | Печенье "Нежное"                                   | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24  |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |  | ккал-1 712, Белки-49, Жиры-60,<br>Углеводы-243                                 | <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

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона  
на 12.01.2026

| Выход (г)                         | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |  |  |                               |
| 30/27                             | Бутерброд с повидлом.                            | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28   |                               |
| 150                               | Каша кукурузная на воде с маслом<br>растительным | ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25   |                               |
| 180                               | Чай с сахаром.                                   | ккал-29, Углеводы-7  |                               |
| 200                               | Яблоки свежие.                                   | ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20  |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |  |  |                               |
| 100                               | Сок фруктовый..                                  | ккал-68, Углеводы-16   |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |  |  |                               |
| 200                               | Суп овощной                                      | ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8   |                               |
| 200                               | Каша гречневая вязкая с говядиной<br>тушеной     | ккал-205, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-23  |                               |
| 180                               | Компот из сухофруктов..                          | ккал-68, Углеводы-17   |                               |
| 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 кабачковая.                                 | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4   |                               |
| 150                               | Макароны отварные с маслом<br>растительным       | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34   |                               |
| 200                               | Кисель из чёрной смородины<br>(фруктово-ягодный) | ккал-95, Углеводы-23   |                               |
| 30                                | Хлеб пшеничный..                                 | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |                               |
| 50                                | Печенье "Нежное"                                 | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24  |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |  | ккал-1 683, Белки-38, Жиры-48,<br>Углеводы-276                                 | <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

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Меню дневного рациона  
на 12.01.2026

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

Завтрак

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 40  | Яйцо отварное                                 | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150 | Каша кукурузная на воде с маслом растительным | ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25 |  |
| 180 | Чай с сахаром.                                | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                              | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 200 | Яблоки свежие.                                | ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20  |  |

Завтрак 2

|     |                 |                      |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый.. | ккал-68, Углеводы-16 |  |
|-----|-----------------|----------------------|--|

Обед

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 200 | Суп овощной                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8   |  |
| 50  | Филе куриное отварное.                      | ккал-68, Белки-15, Жиры-1              |  |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным | ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 |  |
| 180 | Компот из сухофруктов..                     | ккал-68, Углеводы-17                   |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  |  |
| 30  | Хлеб ржаной .                               | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14          |  |

Уплотненный полдник

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 50  | Икра кабачковая.                              | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4    |  |
| 150 | Макароны отварные с маслом растительным       | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34  |  |
| 200 | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный) | ккал-95, Углеводы-23                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                              | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16   |  |
| 50  | Печенье "Нежное"                              | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24 |  |

Итого за день: ккал-1 666, Белки-51, Жиры-47,  
Углеводы-260

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.