

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

Меню дневного рациона
на 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Кромышиной Ю.Ф.

Г.Г. Амирхан.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак 1

5/10/30	<i>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</i>	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
30	<i>Икра морковная</i>	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
105	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным.</i>	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7

Завтрак 2

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

Обед

150/5/1	<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.</i>	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
170	<i>Тефтели из говядины в томатном соусе.</i>	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
130/20	<i>Пюре гороховое, огурец консервированный</i>	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27
180	<i>Компот из изюма</i>	ккал-102, Углеводы-25
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Уплотненный полдник

80	<i>Рыба тушеная с овощами.</i>	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
120	<i>Отварной рис</i>	ккал-152, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25
180/6	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-32, Углеводы-8
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	<i>Ватрушка с повидлом.</i>	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день:

ккал-1534, Белки-61, Жиры-50,
Углеводы-208

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Н.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленского района

Г.Н. Ахрикадзе

Согласовано
Заведующим МВ.Ю.

Мукачев С.Ю.

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

Завтрак 1

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	кал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
50	Икра морковная.	кал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	кал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
200	Чай с сахаром	кал-33, Углеводы-8

Завтрак 2

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

Обед

100/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	кал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	кал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
139/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	кал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27
180	Компот из изюма	кал-102, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный..	кал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной .	кал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

30	Рыба тушеная с овощами.	кал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
150	Отварной рис.	кал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
200/7	Чай с яблоками и сахаром	кал-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	кал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	Ватрушка с повидлом.	кал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день: кал-1670, белки-64, Жиры-54,
Углеводы-233

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
Килькуляция

Белостикова Г.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона

на 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Ларинина

Согласовано:

Макарова Е.Ю.

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

Завтрак 1

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8

Завтрак 2

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

Обед

200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27
80	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

50	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день:

ккал-1 644, Белки-65, Жиры-51,
Углеводы-232

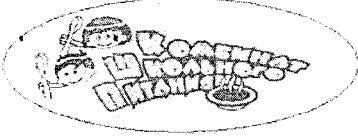
210-00

Зав. производством

Макарова Е.Н.

бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Макарова Е.Ю.

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

Завтрак

- | | | |
|-----|--|--|
| 50 | <i>Икра морковная.</i> | ккал-12, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 |
| 100 | <i>Омлет на воде с маслом растительным</i> | ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1 |
| 180 | <i>Чай с сахаром.</i> | ккал-29, Углеводы-7 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный..</i> | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 |

Завтрак 2

- | | | |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|
| 150 | <i>Яблоки свежие.</i> | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|

Обед

- | | | |
|--------|--|---|
| 260/1 | <i>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</i> | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11 |
| 70 | <i>Тефтели из говядины с соусом томатным.</i> | ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7 |
| 130/20 | <i>Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный</i> | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26 |
| 180 | <i>Компот из изюма</i> | ккал-102, Углеводы-25 |
| 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

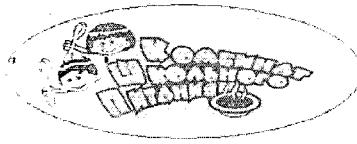
- | | | |
|-------|---|--|
| 80 | <i>Рыба тушеная с овощами и томатом</i> | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2 |
| 120 | <i>Рис отварной с маслом растительным</i> | ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25 |
| 180/6 | <i>Чай с яблоками и сахаром.</i> | ккал-32, Углеводы-8 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |
| 50 | <i>Ватрушка с повидлом.</i> | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37 |

Итого за день: 210-00

Зав. производством *Макарова Е.Ю.*

Макарова Е.Ю.

бухгалтер *Б.Б.Килькудикова Е.Б.*



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"

МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ+говядина)

Меню дневного рациона
на 14.01.2026

Мурзакова Е.Ю.

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

Завтрак

- 50 Икра морковная.
ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
100 Омлет на воде с маслом
растительным
ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
180 Чай с сахаром.
ккал-29, Углеводы-1
30 Хлеб пшеничный..
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

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

Обед

- 200/1 Борщ из свежей капусты с картофелем
и укропом
ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
30 Тефтели куриные с томатным соусом
ккал-135, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
Пюре гороховое с маслом
растительным, огурец
консервированный
ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26
180 Компот из изюма
ккал-102, Углеводы-25
30 Хлеб пшеничный..
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30 Хлеб ржаной..
ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

- 80 Рыба тушиённая с овощами и томатом
ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
120 Рис отварной с маслом растительным
ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
180/6 Чай с яблоками и сахаром.
ккал-32, Углеводы-8
20 Хлеб пшеничный
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50 Ватрушка с повидлом.
ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день: ккал-1582, Белки-58, Жиры-47, 210-00
Углеводы-232

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аверкина

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

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона
на 14.01.2026

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

Завтрак

- 50 Икра морковная.
150 Вермишель отварная с маслом растительным
180 Чай с сахаром.
30 Хлеб пшеничный..
- ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34
ккал-29, Углеводы-7
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

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

Обед

- 20/1 Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом
70 Тефтели из говядины с соусом томатным.
Пюре гороховое с маслом
139/20 растительным, огурец консервированный
180 Компот из изюма
30 Хлеб пшеничный..
30 Хлеб ржаной .
- ккал-68, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11
ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26
ккал-102, Углеводы-25
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

- 80 Рыба тушеная с овощами и томатом
120 Рис отварной с маслом растительным
180/6 Чай с яблоками и сахаром.
20 Хлеб пшеничный
50 Ватрушка с повидлом.
- ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
ккал-32, Углеводы-8
ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день:

ккал-1 616, Белки-53, Жиры-39,
Углеводы-264

210-06

Зав. производством

Макарова Е.Н

бухгалтер
Келькудина Е.Н

Костинская Е.Н