



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)  
Меню дневного рациона  
на 16.01.2026

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

Т.Н.Аврискана  
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  
200 **Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным** ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29  
180 **Чай с сахаром.** ккал-29, Углеводы-7

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 **Биточки "Детские" с соусом томатным.** ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7  
150/3 **Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная** ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19  
180 **Сок фруктовый.** ккал-123, Белки-1, Углеводы-29  
30 **Хлеб пшеничный..** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16  
30 **Хлеб ржаной.** ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

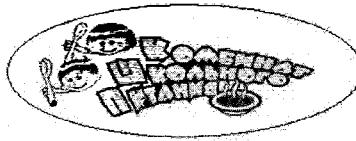
- 50 **Икра кабачковая.** ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4  
50 **Оладьи из печени..** ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2  
130 **Макароны отварные с маслом растительным .** ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30  
180 **Напиток из апельсинов.** ккал-60, Углеводы-15  
320 **Хлеб пшеничный** ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  
50 **Булочка"Домашняя"** ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

**Итого за день:** ккал-1 717, Белки-45, Жиры-53,  
Углеводы-266

**210-00**

Зав. производством 141 Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор 141 Колесникова Е.Б.



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

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

16/1 Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона  
на 16.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. 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  
200 **Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным** ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29  
180 **Чай с сахаром.** ккал-29, Углеводы-7

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  
80 **Биточки куриные с томатным соусом.** ккал-139, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-7  
130/30 **Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная** ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19  
180 **Сок фруктовый.** ккал-123, Белки-1, Углеводы-29  
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  
80 **Филе куриное тушеное** ккал-107, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-2  
2130/7 **Макароны отварные с маслом растительным.** ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30  
180 **Напиток из апельсинов.** ккал-60, Углеводы-15  
20 **Хлеб пшеничный** ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  
50 **Булочка "Домашняя"** ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

Итого за день: ккал-1 736, Белки-51, Жиры-52,  
Углеводы-265

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 16.01.2026

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района  
Т.Н.Аврискова  
Согласовано  
Заведующий МБДОУ  
Макарова Е.Н.

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

Завтрак 1

10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

Завтрак 2

100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
-----	------------------	--------------------------------------

Обед

200/5/7	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29
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
50	Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	Булочка"Домашняя"	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

**Итого за день:** ккал-1 734, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-249 **210-00**

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 16.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

*Мария Евгеньевна Труханова*

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

Завтрак 1

- 10/30 *Бутерброд с сыром* ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15  
150/5 *Каша Дружба молочная жидккая с маслом* ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26  
180 *Чай с молоком* ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

Завтрак 2

- 100 *Питьевой йогурт.* ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4

Обед

- 150/5/1 *Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.* ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6  
70 *Биточки "Детские" с соусом томатным.* ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7  
150 *Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.* ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19  
180 *Сок фруктовый.* ккал-123, Белки-1, Углеводы-29  
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  
50 *Оладьи из печени..* ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2  
120 *Макароны отварные с маслом сливочным.* ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24  
150 *Напиток из апельсинов* ккал-49, Углеводы-12  
20 *Хлеб пшеничный* ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  
50 *Булочка "Домашняя"* ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

Итого за день: ккал-1 573, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-217 210-00

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер -  
калькулятор *Колесникова Е.Б.*