



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

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

Завтрак 1

5/30 <sup>а</sup>	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 <sup>М</sup>	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--

Обед

150/5/1 В-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 <sup>а</sup>	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
20 <sup>б</sup>	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20 <sup>в</sup>	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Уплотненный полдник

30 <sup>М</sup>	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
160	Рыба запеченная в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
30 <sup>М</sup>	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
150 <sup>В</sup>	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 22.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
 ООО "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района

*[Signature]*  
 Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

*[Signature]*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённная 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><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
200/5/1 Вып. (г)	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><u>Уплотненный полдник</u></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	
200/1 Вып. 50 (г)	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.

26 10  
20 11  
20 10  
20 11  
20 10



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 (исключение рыбы)

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённная 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><u>Завтрак 2</u></b>			
МБ ДОУ 100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
200/5/1 Вид (г)	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><u>Уплотненный полдник</u></b>			
МБ ДОУ 50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
50	Филе куриное отварное.	ккал-68, Белки-15, Жиры-1	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/9/1 В	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
50	Булочка "Молочная"	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 578, Белки-67, Жиры-50, Углеводы-214	<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 22.01.2026

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

Завтрак

150 Рис отварной с овощами.

ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27

200 Чай с сахаром

ккал-33, Углеводы-8

30 Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

200 Фрукты 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

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

50 Рыба припущенная с луком

ккал-38, Белки-8

130 Каша гречневая рассыпчатая с маслом  
растительным .

ккал-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29

180/3,5 Чай с сахаром и лимоном.

ккал-30, Углеводы-7

30 Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за день: ккал-1 248, Белки-42, Жиры-30,  
Углеводы-202

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Холесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона  
на 22.01.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	Рис отварной с овощами.	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
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	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
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	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 168, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-168	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.