



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

Меню дневного рациона на 05.02.2026

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

Завтрак 1

- | | | |
|-------|--|---|
| 5/30 | Бутерброд с маслом сливочным. | ккал-112, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-15 |
| 200/5 | Каша пшённая молочная жидкая с маслом. | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29 |
| 180 | Чай с молоком | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12 |

Завтрак 2

- 100 Напиток кисломолочный Снежок. ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11

Обед

- | | | |
|---------|--|--|
| 200/5/1 | <i>Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом</i> | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 |
| 200 | <i>Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.</i> | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18 |
| 180 | <i>Напиток из апельсинов.</i> | ккал-60, Углеводы-15 |
| 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 морковная.</i> | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 |
| 150 | <i>Рыба запеченная в омлете</i> | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5 |
| 200/10 | <i>Чай с сахаром и лимоном.</i> | ккал-34, Углеводы-8 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный..</i> | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 |
| 20 | <i>Булочка "Молочная."</i> | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25 |

Итого за день: ккал-1 593, Белки-70, Жиры-52, **210-00**
Углеводы-201

Зав. производством *Макарова Е.Е.* Бухгалтер - *Холесникова Е.Б.*

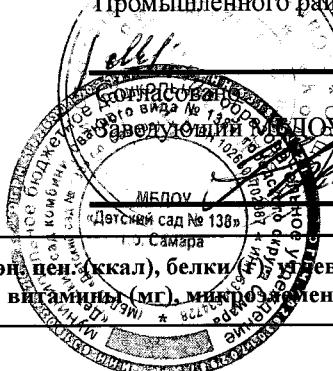


ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 05.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина



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

Завтрак 1

- 5/30 Бутерброд с маслом сливочным.
150/5 Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным.
180 Чай с молоком

Завтрак 2

- 100 Напиток кисломолочный Снежок.

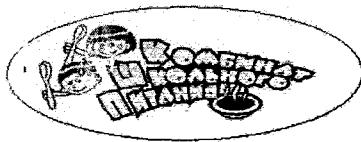
Обед

- 150/5/1 Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.
200 Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.
980 Напиток из апельсинов.
20 Хлеб пшеничный
20 Хлеб ржаной.
- Уплотненный полдник
- 30 Икра морковная
160 Рыба запеченная в омлете
180/3,5 Чай с сахаром и лимоном.
30 Хлеб пшеничный.
3,50 Булочка "Молочная."

Итого за день: ккал-1 470, Белки-66, Жиры-49, Углеводы-179 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер Колесникова Е.Б.
калькулятор



15. ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона
на 05.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (кал/100 г), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

150 Рис отварной с овощами.

кал-200, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-27

200 Чай с сахаром

кал-33, Углеводы-8

30 Хлеб пшеничный..

кал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

150 Фрукты свежие

кал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Обед

200/1 Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом

кал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11

206/1 Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный

кал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17

180 Напиток из апельсинов.

кал-60, Углеводы-15

30 Хлеб пшеничный..

кал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

30 Хлеб ржаной..

кал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

50 Икра морковная.

кал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4

40 Рыба припущенная с луком

кал-37, Белки-7, Жиры-1

100 Омлет на воде с маслом растительным

кал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1

180/3/5 Чай с сахаром и лимоном.

кал-30, Углеводы-7

30/10/10 Хлеб пшеничный..

кал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за день: кал-1 168, Белки-43, Жиры-36,
Углеводы-168

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 05.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

- 150 Рис отварной с овощами.
200 Чай с сахаром
30 Хлеб пшеничный..
- ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
ккал-33, Углеводы-8
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
200/1 Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный
180 Напиток из апельсинов.
30 Хлеб пшеничный..
30 Хлеб ржаной..
- ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17
ккал-60, Углеводы-15
ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

- 50 Икра морковная.
30 Рыба припущенная с луком
130 Каши гречневая рассыпчатая с маслом растительным .
180/3,5 Чай с сахаром и лимоном.
30 Хлеб пшеничный..
- ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
ккал-38, Белки-8
ккал-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29
ккал-30, Углеводы-7
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 Жолесникова Е.Б.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор Жолесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона
на 05.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара

Генеральный директор

ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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

Завтрак

5/30 **Бутерброд с маслом сливочным.**

ккал-112, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

200/5 **Каша пшённая молочная жидкая с маслом.**

ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29

180 **Чай с молоком**

ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

Завтрак 2

100 **Напиток кисломолочный Снежок.**

ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11

Обед

200/5/1 **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

580 **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

40 **Филе куриное отварное.**

ккал-55, Белки-12, Жиры-1

105 **Омлет натуральный с маслом сливочным.**

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2

200/2 **Чай с сахаром, лимоном**

ккал-34, Углеводы-8

30 **Хлеб пшеничный..**

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

50 **Булочка "Молочная"**

ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35

Итого за день: ккал-1 534, Белки-63, Жиры-50,
Углеводы-208

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор
Колесникова Е.Б.