



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

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак 1

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200/5	Каша пшеничная 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	
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	
160	Рыба запеченная 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	
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	

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

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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

Обед

150/5/1	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	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Уплотненный полдник

30	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	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	

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

210-00

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)

Меню дневного рациона
на 05.02.2026

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

Завтрак

150^г Рис отварной с овощами.

ккал-200, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27

200^г Чай с сахаром

ккал-33, Углеводы-8

30^г Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

150^г Фрукты свежие

ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Обед

200/1^г Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом

ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11

В.д. 206^г Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный

ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17

180^г Напиток из апельсинов.

ккал-60, Углеводы-15

30^г Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

30^г Хлеб ржаной.

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

50^г Икра морковная.

ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4

40^г Рыба припущенная с луком

ккал-37, Белки-7, Жиры-1

100^г Омлет на воде с маслом растительным

ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1

30/3^г Чай с сахаром и лимоном.

ккал-30, Углеводы-7

В.д. 30^г Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

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

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Келесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона
на 05.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость 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 (1) 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

30 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

Жолесникова 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 (исключение рыбы)

Меню дневного рациона
на 05.02.2026

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

Завтрак

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-1, Жиры-5, 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	
5/80	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	
200/9	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.