



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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

Меню дневного рациона
на 06.03.2026

Согласовано: *Н. Аврискина*
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 138
г.о. Самара

Вид (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
139/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
30/90	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
5/5/5/5	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
130	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
130	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
130	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макаронные изделия отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
90	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	

Итого за день: ккал-1 806, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-248 **210-00**

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер - калькулятор *Колесникова Е.Б.*



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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

Согласовано
Заведующий МБДОУ



Меню дневного рациона
на 06.03.2026

Кол-во (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность (руб)
------------	--------------------	---	-------------------------------

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
30	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

300	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	--------------------------------	--------------------------------------	--

Обед

130/50	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
120	Каруста тушёная	ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
130	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
120	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Уплотненный полдник

165	Кабачковая икра	ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	
165	Макароньы отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
130	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	ккал-101, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
10/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	

Итого за день: ккал-1 627, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-213 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова Г.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано
Заведующий МБДОУ



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

Меню дневного рациона
на 06.03.2026

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

Завтрак

40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
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

260/170	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
80	Тефтели куриные с томатным соусом	ккал-135, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9	
30	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
40	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
60	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Уплотненный полдник

30	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароньы отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	

Итого за день: ккал-1 564, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-262 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Коресникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Согласовано
Заведующий МБДОУ



Меню дневного рациона
на 06.03.2026

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

Завтрак

150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	111
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	111
150	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	111
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	111

Завтрак 2

150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	111
-----	---------------	-----------------------	-----

Обед

150	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	111
170	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	111
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	111
130	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	111
150	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	111
150	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	111

Уплотненный полдник

150	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	111
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	111
150	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	111
150	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	111
120	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	111

Итого за день: ккал-1 574, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-282 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Г.В.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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

Согласовано:
Заведующий



Меню дневного рациона
на 06.03.2026

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

Завтрак

50	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Завтрак 2

150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
-----	----------------	---------------------------------------	--

Обед

100/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
50	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
160	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Уплотненный полдник

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароньы отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
50	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
160/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	

Итого за день: ккал-1 534, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-258 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.