





Утверждаю:

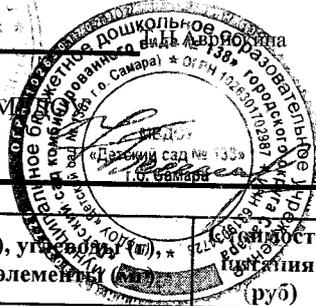
Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона  
на 11.03.2026

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ



Вид (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), * витамины (мг), микроэлементы (мг)	стоимость питания (руб)
---------	--------------------	--	-------------------------------

**Завтрак 1**

130/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
195	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
130 ME	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

**Завтрак 2**

100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
-----	---------------	----------------------	--

**Обед**

150/5	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
100 0	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
130	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
130 ME	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

**Уплотненный полдник**

130 0	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Стварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
106	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
20 0	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	

**Итого за день:** ккал-1 534, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-208 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Колесникова Е.Б.

130  
120  
150  
180  
20  
30  
130  
130  
120  
130



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона  
на 11.03.2026

Согласовано:  
Заведующий



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

Завтрак

50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
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

Выход (г) 100/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
20/30	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
160/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
100	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
50	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
60	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Уплотненный полдник

Выход (г) 100	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
80/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	

**Итого за день:** ккал-1 529, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-225 **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 (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 11.03.2026

Согласовано  
Заведующий МБДОУ



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

Завтрак

30	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Вермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
139	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
100	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Завтрак 2

200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
-----	----------------	---------------------------------------	--

Обед

100/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
150/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
100	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
100	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Уплотненный полдник

100	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
100	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
100/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	

Итого за день: ккал-1 616, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-264 **210-00**

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер Келесникова Е.Б.  
калькулятор



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

ООО "Комбинат школьного питания"



Согласовано:

Заведующий МБ

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

Меню дневного рациона  
 на 11.03.2026

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

Завтрак 1

100/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
10	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Завтрак 2

100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
-----	---------------	----------------------	--

Обед

75/	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
100	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
33/20	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
130	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
10	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Уплотненный полдник

100	Филе куриное тушеное	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
10/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
5/70	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	

Итого за день: ккал-1 644, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-232 210-00

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 (БКМ+говядина)

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона  
на 11.03.2026



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

Завтрак

70	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7
130	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Завтрак 2

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

Обед

10/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
80	Тефтели куриные с томатным соусом	ккал-135, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
50	Шюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25
80	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
80	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Уплотненный полдник

80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
10/6	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-32, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день: ккал-1 560, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-227

210-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Колесникова Е.Б.