



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 22.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврикина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, томат свежий.	ккал-190, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 802, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-254	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)  
Меню дневного рациона  
на 22.06.2026

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ:

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

Завтрак

10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	

Завтрак 2

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

Обед

150/1	Суп картофельный с горохом и укропом.	ккал-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, томат свежий.	ккал-190, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	

Уплотненный полдник

80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
180	Кисель из сока натурального.	ккал-119, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	

**Итого за день:** ккал-1 672, Белки-52, Жиры-64, Углеводы-223 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)  
Меню дневного рациона  
на 22.06.2026

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>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Сок фруктовый..	ккал-102, Углеводы-24	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, томат свежий	ккал-160, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Кисель из натурального сока.	ккал-151, Углеводы-37	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
45	Печенье "Рыбки".	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 760, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-261	<b>210-00</b>

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 22.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

И. 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	<i>Рис отварной с овощами.</i>	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
180	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-29, Углеводы-7	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
150	<i>Яблоки свежие.</i>	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	<i>Сок фруктовый..</i>	ккал-102, Углеводы-24	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	<i>Суп картофельный с горохом с укропом</i>	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	<i>Котлеты куриные с соусом.</i>	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, томат свежий</i>	ккал-160, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	
180	<i>Компот из яблок свежих</i>	ккал-88, Углеводы-21	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
80	<i>Ёжики Морские из рыбы с соусом</i>	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	<i>Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий</i>	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<i>Кисель из натурального сока.</i>	ккал-151, Углеводы-37	
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
45	<i>Печенье "Рыбки".</i>	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 772, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-270	<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

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

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Меню дневного рациона  
на 22.06.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, томат свежий.	ккал-190, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
30	Филе куриное отварное..	ккал-41, Белки-9, Жиры-1	
150	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 767, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-249	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.