



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 20.07.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Всесо
МБДОУ
«Детский сад № 138»
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
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	
<u>Уплотненный полдник</u>			
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	
Итого за день:		ккал-1 802, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-254	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона
на 20.07.2026

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

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

МБДОУ
"Детский сад № 138"
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
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	
<u>Уплотненный полдник</u>			
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

Заведеева О.А.



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 20.07.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
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	
<u>Уплотненный полдник</u>			
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	
Итого за день:		ккал-1 767, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-249	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.



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, яйцо)

Меню дневного рациона
на 20.07.2026

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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.	ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

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

Обед

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	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Уплотненный полдник

60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
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	

Итого за день: ккал-1 666, Белки-47, Жиры-45,
Углеводы-271

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 20.07.2026

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

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

МБДОУ
"Детский сад № 138"
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
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	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец свежий	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
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	
Итого за день:		ккал-1 688, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-265	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.