



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Г.Н.Аврискина

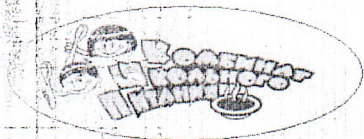
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
19/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным.	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
130	Чай с молоком и сахаром.	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 тушёная с овощами, огурец свежий.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
Уплотненный полдник			
80	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
30	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
10/19	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
Итого за день:		ккал-1 608, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-230	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Е.



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 (ясли)

Меню дневного рациона
на 29.10.2026

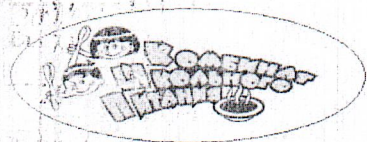
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
130	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
100	Птица тушёная с овощами, огурец свежий.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
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	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
Итого за день:		ккал-1 388, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-189	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона
на 29.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

19/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
239/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным.	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
130	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	

Завтрак 2

190	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	
230	Птица тушёная с овощами, огурец свежий.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Уплотненный полдник

70	Биточки куриные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Отварной рис	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	

Итого за день: ккал-1 633, Белки-52, Жиры-51,
Углеводы-230

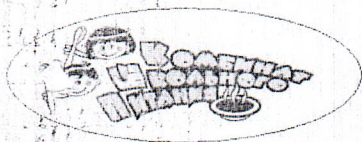
210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Е.



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

Меню дневного рациона
на 29.10.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
130	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
150	Апельсин свежий	ккал-57, Белки-1, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец свежий	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
130	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
120	Рис отварной с маслом растительным	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
Итого за день:		ккал-1 326, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-213	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.