



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 04.06.2026

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

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Суп картофельный с клецками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25
50	Ржаной хлеб	ккал-150, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-22

Полдник

70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за день: ккал-1 777, Белки-69, Жиры-64,
Углеводы-231

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара (ясли)

Меню дневного рациона
на 04.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16
150	Суп молочный с вермишелью.	ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

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

Обед

150/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9

Полдник

70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14
150	Чай с сахаром ..	ккал-24, Углеводы-6

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 430, Белки-56, Жиры-55,
Углеводы-178

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.