



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 09.02.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |                                                                                |                               |
| 200                   | Бутерброд с маслом сливочным                             | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                         |                               |
| 10                    | Яйцо вареное                                             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 50/5                  | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом       | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23                                         |                               |
| 180                   | Чай с молоком                                            | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 100                   | Напиток кисломолочный Ряженка.                           | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                          |                                                                                |                               |
| 200/5/1               | Суп овощной со сметаной и зеленью.                       | ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 200                   | Плов из птицы, салат из капусты<br>квашеной              | ккал-316, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-39                                       |                               |
| 180                   | Компот из сухофруктов...                                 | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| 40                    | Хлеб пшеничный..                                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                    | Хлеб ржаной .                                            | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                          |                                                                                |                               |
| 150                   | Печенье "Нежное"                                         | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| 200                   | Чай с сахаром                                            | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                          |                                                                                |                               |
| 70                    | Суфле рыбное                                             | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                         |                               |
| 50                    | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным, зелёный горошек | ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18                                         |                               |
| 200                   | Кисель из чёрной смородины<br>(фруктово-ягодный)         | ккал-95, Углеводы-23                                                           |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                          | ккал-1 751, Белки-58, Жиры-64,<br>Углеводы-236                                 | <b>210-00</b>                 |

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 09.02.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                          |                                                                                |                               |
| 10/20            | Бутерброд с маслом сливочным                             | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                         |                               |
| 40               | Яйцо вареное                                             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 150/5            | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом       | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23                                         |                               |
| 180              | Чай с молоком                                            | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                          |                                                                                |                               |
| 100              | Напиток кисломолочный Ряженка.                           | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 150/5/1          | Суп овощной со сметаной и укропом                        | ккал-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7                                           |                               |
| 200              | Плов из птицы, салат из капусты<br>квашеной              | ккал-316, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-39                                       |                               |
| 180              | Компот из сухофруктов...                                 | ккал-55, Углеводы-14                                                           |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                           | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| 20               | Хлеб ржаной.                                             | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                                          |                                                                                |                               |
| 50               | Печенье "Нежное"                                         | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| 150              | Чай с сахаром ..                                         | ккал-24, Углеводы-6                                                            |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 70               | Суфле рыбное                                             | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                         |                               |
| 150              | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным, зелёный горошек | ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18                                         |                               |
| 180              | Кисель из черной смородины                               | ккал-86, Углеводы-21                                                           |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                           | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| Итого за день:   |                                                          | ккал-1 633, Белки-55, Жиры-63,<br>Углеводы-211                                 | 210-00                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.