



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.01.2026

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)
<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 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	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
<u>Обед</u>			
1200/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью.	ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
200	Каша гречневая вязкая с говядиной тушеной	ккал-205, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-23	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
130/5	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-95, Углеводы-23	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
1/5	Итого за день:	ккал-1 745, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-251	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 12.01.2026

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

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

О.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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 сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
Завтрак 2			
100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
Обед			
150/5/1	Суп овощной со сметаной и укропом	ккал-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	
200	Каша гречневая вязкая с говядиной тушеной	ккал-205, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-23	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20/5	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
Полдник			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
150	Чай с сахаром ..	ккал-24, Углеводы-6	
Ужин			
30	Кабачковая икра	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Кисель из черной смородины	ккал-86, Углеводы-21	
25	Хлеб пшеничный.	ккал-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14	
Итого за день:		ккал-1 603, Белки-46, Жиры-57, Углеводы-224	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.