



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврякина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 13.03.2026

| Наименование блюда                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                                           |                                                                                |                               |
| 36 Бутерброд с сыром                                            | ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                         |                               |
| 2/5 Каша Дружба молочная жидкая с<br>маслом сливочным           | ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33                                         |                               |
| 130 Чай с молоком                                               | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                                         |                                                                                |                               |
| 10 Питевой йогурт.                                              | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                                              |                                                                                |                               |
| 5/ Уци из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной и укропом  | ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                           |                               |
| 9 Биточки "Детские" с соусом<br>томатным                        | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 9 Каша гречневая вязкая с маслом<br>сливочным, свёкла отварная. | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                         |                               |
| 130 Сок фруктовый.                                              | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                 |                               |
| 10 Хлеб пшеничный..                                             | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 10 Хлеб ржаной.                                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>                                           |                                                                                |                               |
| 10 Булочка "Домашняя".                                          | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 10 Напиток из апельсинов.                                       | ккал-67, Углеводы-17                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>                                              |                                                                                |                               |
| 10 Икра кабачковая.                                             | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 9 Оладьи из печени..                                            | ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2                                          |                               |
| 10 Макароны отварные с маслом<br>сливочным                      | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                                         |                               |
| 200 Чай с сахаром                                               | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 10 Хлеб пшеничный                                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| Итого за день:                                                  | ккал-1 766, Белки-57, Жиры-57,<br>Углеводы-256                                 | 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 13.03.2026

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района  
Т.Н.Даврискина  
Согласовано:  
Заведующий МБДОУ



| Вход (г)         | Наименование блюда                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                               |                                                                                |                               |
| 10/30            | Бутерброд с сыром                                             | ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                         |                               |
| 10/5             | Каша Дружба молочная жидкая с<br>маслом                       | ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                         |                               |
| 130              | Чай с молоком                                                 | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                               |                                                                                |                               |
| 100              | Питьевой йогурт.                                              | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                               |                                                                                |                               |
| 150/5/1          | Щи из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной и укропом.   | ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6                                           |                               |
| 70               | Биточки "Детские" с соусом<br>томатным                        | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 150              | Каша гречневая вязкая с маслом<br>сливочным, свёкла отварная. | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                         |                               |
| 130              | Сок фруктовый.                                                | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                 |                               |
| 150              | Хлеб пшеничный                                                | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| 20               | Хлеб ржаной.                                                  | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                                               |                                                                                |                               |
| 50               | Булочка "Домашняя".                                           | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 150              | Напиток из апельсинов                                         | ккал-49, Углеводы-12                                                           |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                               |                                                                                |                               |
| 30               | Кабачковая икра                                               | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2                                           |                               |
| 50               | Оладьи из печени..                                            | ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2                                          |                               |
| 130              | Макароны отварные с маслом<br>сливочным.                      | ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24                                         |                               |
| 150              | Чай с сахаром.                                                | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 50               | Хлеб пшеничный                                                | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| Итого за день:   |                                                               | ккал-1 602, Белки-53, Жиры-54,<br>Углеводы-224                                 | 210-00                        |

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор Колесникова Е.Б.