



ООО "Комбинат школьного питания"

Детский сад 149

Меню дневного рациона  
на 15.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

Т.Ц.Аврискина

| Выход (г)               | Наименование блюда                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                          |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                          |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток кисломолочный Ряженка.                           | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 50                      | Салат из свежей капусты с морковью..                     | ккал-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне с укропом    | ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18                                         |                               |
| 200                     | Плов из мяса птицы .                                     | ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40                                       |                               |
| 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                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                          |                                                                                |                               |
| 50                      | Печенье "Нежное"                                         | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| 200                     | Чай с сахаром                                            | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 70                      | Суфле рыбное                                             | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                         |                               |
| 150                     | Картофельное пюре с маслом и огурцом<br>консервированным | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 200                     | Кисель из натурального сока.                             | ккал-132, Углеводы-33                                                          |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                          | ккал-1 876, Белки-61, Жиры-73,<br>Углеводы-242                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.





ООО "Комбинат школьного питания"  
Детский сад 149 ясли  
Меню дневного рациона  
на 15.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

МБДОУ

Детский сад № 149

г.о. Самара

| Выход (г)             | Наименование блюда                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |                                                                                |                               |
| 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                                          |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                          |                                                                                |                               |
| 100                   | Напиток кисломолочный Ряженка.                           | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                          |                                                                                |                               |
| 30                    | Салат из свежей капусты с морковью.                      | ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3                                                    |                               |
| 150/1                 | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне с укропом.   | ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14                                          |                               |
| 200                   | Плов из мяса птицы.                                      | ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40                                       |                               |
| 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                                                   |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                          |                                                                                |                               |
| 50                    | Печенье "Нежное"                                         | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| 150                   | Чай с сахаром ..                                         | ккал-24, Углеводы-6                                                            |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                          |                                                                                |                               |
| 70                    | Суфле рыбное                                             | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                         |                               |
| 150                   | Картофельное пюре с маслом и огурцом<br>консервированным | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 180                   | Кисель из сока натурального.                             | ккал-119, Углеводы-29                                                          |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                           | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                          | ккал-1 776, Белки-58, Жиры-71,<br>Углеводы-225                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.