



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

Меню дневного рациона  
на 16.06.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                          |                                                                                |                               |
| 5/10/30          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом     | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                         |                               |
| 200/5            | Каша ячневая молочная жидкая с маслом.   | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 180              | Чай с сахаром.                           | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                          |                                                                                |                               |
| 100              | Молоко кипяченое.                        | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                          |                                                                                |                               |
| 200/1            | Суп картофельный с вермишелью и укропом  | ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18                                         |                               |
| 70               | Оладьи из печени с соусом томатным.      | ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 130              | Капуста тушеная белокочанная.            | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180              | Напиток из апельсинов.                   | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 30               | Хлеб пшеничный..                         | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 30               | Хлеб ржаной.                             | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                          |                                                                                |                               |
| 50               | Печенье "Ночка"                          | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32                                        |                               |
| 200              | Сок фруктовый в ассортименте.            | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                          |                                                                                |                               |
| 150/20           | Вареники из творога со сгущенным молоком | ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43                                       |                               |
| 200/3,5          | Чай с сахаром, лимоном.                  | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                           | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 60               | Фрукты свежие                            | ккал-27, Углеводы-6                                                            |                               |
| Итого за день:   |                                          | ккал-1 877, Белки-60, Жиры-61,<br>Углеводы-272                                 | 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 16.06.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                 |                                                                                |                               |
| 5/10/30          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом            | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                         |                               |
| 150/5            | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27                                         |                               |
| 180              | Чай с сахаром.                                  | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                 |                                                                                |                               |
| 100              | Молоко кипяченое.                               | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| <u>Обед</u>      |                                                 |                                                                                |                               |
| 150/1            | Суп картофельный с вермишелью и зеленью         | ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14                                          |                               |
| 70               | Оладьи из печени с соусом томатным.             | ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 130              | Капуста тушеная белокочанная.                   | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180              | Напиток из апельсинов.                          | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                  | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 20               | Хлеб ржаной.                                    | ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                           |                               |
| <u>Полдник</u>   |                                                 |                                                                                |                               |
| 50               | Печенье "Ночка"                                 | ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32                                        |                               |
| 150              | Сок фруктовый                                   | ккал-102, Углеводы-24                                                          |                               |
| <u>Ужин</u>      |                                                 |                                                                                |                               |
| 150/20           | Вареники из творога со сгущенным молоком        | ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43                                       |                               |
| 180/3,5          | Чай с сахаром и лимоном.                        | ккал-30, Углеводы-7                                                            |                               |
| 20               | Хлеб пшеничный                                  | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 60               | Фрукты свежие                                   | ккал-27, Углеводы-6                                                            |                               |
| Итого за день:   |                                                 | ккал-1 711, Белки-55, Жиры-59,<br>Углеводы-241                                 | 210-00                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.