



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

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 16.12.2025

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
200	Чай с молоком..	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
5/70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 868, Белки-62, Жиры-70,
Углеводы-248

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 16.12.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
150/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
5/70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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 "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
150	Напиток из шиповника..	ккал-61, Белки-1, Углеводы-14	
<u>Ужин</u>			
30	Кабачковая икра	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
120	Макароны отварные с маслом сливочным.	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 713, Белки-59, Жиры-67, Углеводы-217	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.