



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 18.06.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с клёцками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
50	Ржаной хлеб	ккал-150, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-22	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом.	ккал-140, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
Итого за день:		ккал-1 735, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-237	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 18.06.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10/30 Бутерброд с маслом сливочным.

ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16

150 Суп молочный с вермишелью.

ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

180 Какао напиток с молоком

ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Завтрак 2

100 Фрукты свежие

ккал-44, Углеводы-10

Обед

150/1 Суп картофельный с клёцками и
зеленью

ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9

200 Жаркое по-домашнему из цыплят,
зеленый горошек.

ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15

180 Компот из сухофруктов...

ккал-55, Углеводы-14

20 Хлеб пшеничный

ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

30 Хлеб ржаной .

ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13

Полдник

50 Ватрушка с творогом.

ккал-140, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21

150 Чай с сахаром ..

ккал-24, Углеводы-6

Ужин

80 Рыба тушеная с овощами.

ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2

120 Отварной рис

ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25

180 Чай со смородиной.

ккал-35, Углеводы-9

20 Хлеб пшеничный

ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за день: ккал-1 418, Белки-52, Жиры-51,
Углеводы-189

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.