



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 20.03.2026

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

В.м.г.г.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
0	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
30/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
30	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
	<u>Завтрак 2</u>		
00	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
	<u>Обед</u>		
5/	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
0	Гуфтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
30	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
30	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
0	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
	<u>Полдник</u>		
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
00	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
	<u>Ужин</u>		
0	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
5/	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
00	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
5/0	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
	Итого за день:	ккал-1 904, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-272	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 20.03.2026

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Т.Н.Аврискина

В.од (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

40 Яйцо отварное

ккал-63, Белки-5, Жиры-5

130/20 Пудинг из творога с яблоками и
сгущенным молоком.

ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19

180 Чай с сахаром.

ккал-29, Углеводы-7

Завтрак 2

100 Напиток кисломолочный Ряженка.

ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

Обед

15/5 Рассольник Ленинградский со сметаной
и укропом.

ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

70 Тефтели из говядины в томатном
соусе.

ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9

120 Капуста тушёная

ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7

180 Напиток из шиповника.

ккал-79, Белки-1, Углеводы-19

20 Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

120 Хлеб ржаной.

ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Полдник

1/20 Бутерброд с повидлом.

ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28

150 Напиток из лимонов свежих..

ккал-46, Углеводы-11

Ужин

35 Кабачковая икра

ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3

165 Макароны отварные с сыром, с маслом
сливочным.

ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35

180 Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).

ккал-101, Углеводы-25

120 Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

Итого за день:

ккал-1 673, Белки-57, Жиры-60,
Углеводы-225

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Келесникова Е.Б.