



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 20.05.2026

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

Завтрак

5/10/30 *Бутерброд с сыром и сливочным маслом*

ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

50 *Икра морковная.*

ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4

105 *Омлет натуральный с маслом сливочным.*

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2

200 *Чай с молоком..*

ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

Завтрак 2

100 *Фрукты свежие*

ккал-44, Углеводы-10

Обед

200/5/1 *Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом*

ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11

70 *Тефтели из говядины в томатном соусе.*

ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9

130/20 *Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.*

ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27

180 *Компот из изюма*

ккал-102, Углеводы-25

30 *Хлеб пшеничный..*

ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15

30 *Хлеб ржаной.*

ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13

Полдник

50 *Ватрушка с повидлом.*

ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

200 *Молоко кипяченое*

ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10

Ужин

70 *Котлеты куриные с соусом.*

ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7

150 *Рагу овощное..*

ккал-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14

200 *Чай с сахаром*

ккал-33, Углеводы-8

30 *Хлеб пшеничный..*

ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15

Итого за день: ккал-1 824, Белки-74, Жиры-65,
Углеводы-235

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

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

Меню дневного рациона
на 20.05.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	Чай с молоком и сахаром.	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	

Завтрак 2

100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
-----	---------------	----------------------	--

Обед

150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной.	ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Молоко кипяченое..	ккал-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	

Ужин

70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1 676, Белки-67, Жиры-63,
Углеводы-211

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Колесникова Е.Б.