



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 22.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.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><b>Завтрак</b></u>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 10/20                   | Бутерброд с маслом сливочным                           | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                         |                               |
| 40                      | Яйцо отварное.                                         | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 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><b>Завтрак 2</b></u> |                                                        |                                                                                |                               |
| 100                     | Молоко кипяченое.                                      | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| <u><b>Обед</b></u>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с клецками на<br>бульоне и укропом.   | ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| 70                      | Колобки куриные с соусом томатным                      | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6                                          |                               |
| 130                     | Капуста тушеная белокочанная .                         | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 180                     | Напиток из черной смородины                            | ккал-61, Углеводы-15                                                           |                               |
| 40                      | Хлеб пшеничный.                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                         |                               |
| 40                      | Хлеб ржаной                                            | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19                                                  |                               |
| <u><b>Полдник</b></u>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Домашняя".                                    | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 200                     | Сок фруктовый в ассортименте.                          | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <u><b>Ужин</b></u>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 70                      | Котлеты из говядины с соусом                           | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                          |                               |
| 150                     | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным, огурец свежий | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 200                     | Чай с сахаром                                          | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        | ккал-1 730, Белки-55, Жиры-59,<br>Углеводы-245                                 | <b>210-00</b>                 |

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 22.10.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 10/20                   | Бутерброд с маслом сливочным                           | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                         |                               |
| 40                      | Яйцо отварное.                                         | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 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                                         |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                        |                                                                                |                               |
| 100                     | Молоко кипяченое.                                      | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 150/1                   | Суп картофельный с клецками на<br>бульоне с укропом    | ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                           |                               |
| 70                      | Колобки куриные с соусом томатным                      | ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6                                          |                               |
| 120                     | Капуста тушёная                                        | ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7                                           |                               |
| 180                     | Напиток из черной смородины                            | ккал-61, Углеводы-15                                                           |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной.                                           | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7                                                   |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Домашняя".                                    | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                         |                               |
| 150                     | Сок фруктовый                                          | ккал-102, Углеводы-24                                                          |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 70                      | Котлеты из говядины с соусом                           | ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                          |                               |
| 150                     | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным, огурец свежий | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 180                     | Чай с сахаром.                                         | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        | ккал-1 467, Белки-47, Жиры-55,<br>Углеводы-194                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Б. Колесникова*  
Колесникова Е.Б.