



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 26.06.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                           |                                                                                |                               |
| 10/30                   | Бутерброд с маслом сливочным.                             | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 40                      | Яйцо отварное                                             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 130                     | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26                                        |                               |
| 200                     | Чай с сахаром                                             | ккал-33, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток кисломолочный Ряженка.                            | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                           |                                                                                |                               |
| 200/5/1                 | Рассольник Ленинградский со сметаной<br>и укропом         | ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16                                         |                               |
| 200                     | Голубцы Ленивые мясные с соусом<br>томатным               | ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10                                       |                               |
| 180                     | Напиток из шиповника.                                     | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19                                                  |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                          | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 30                      | Хлеб ржаной.                                              | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                           |                                                                                |                               |
| 30/20                   | Бутерброд с повидлом.                                     | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| 200                     | Напиток из лимонов.                                       | ккал-98, Углеводы-24                                                           |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                           |                                                                                |                               |
| 50                      | Икра кабачковая.                                          | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 165                     | Макароны отварные с сыром, с маслом<br>сливочным.         | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 200                     | Напиток клюквенный Школьный                               | ккал-62, Углеводы-15                                                           |                               |
| 35                      | Хлеб пшеничный ..                                         | ккал-114, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                           | ккал-1 799, Белки-63, Жиры-60,<br>Углеводы-252                                 | <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 26.06.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 100            | Напиток кисломолочный <i>Ряженка.</i>                     | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
|                | <u>Завтрак</u>                                            |                                                                                |                               |
| 10/30          | Бутерброд с маслом сливочным.                             | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 40             | Яйцо отварное                                             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 130            | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26                                        |                               |
| 180            | Чай с сахаром.                                            | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
|                | <u>Обед</u>                                               |                                                                                |                               |
| 150/5/1        | Рассольник Ленинградский со сметаной<br>и укропом.        | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| 200            | Голубцы Ленивые мясные с соусом<br>томатным               | ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10                                       |                               |
| 180            | Напиток из шиповника.                                     | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19                                                  |                               |
| 20             | Хлеб пшеничный                                            | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 20             | Хлеб ржаной.                                              | ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                           |                               |
|                | <u>Полдник</u>                                            |                                                                                |                               |
| 30/20          | Бутерброд с повидлом.                                     | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| 150            | Напиток из лимонов свежих..                               | ккал-46, Углеводы-11                                                           |                               |
|                | <u>Ужин</u>                                               |                                                                                |                               |
| 35             | Кабачковая икра                                           | ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                           |                               |
| 165            | Макароны отварные с сыром, с маслом<br>сливочным.         | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 180            | Напиток клюквенный школьный                               | ккал-56, Углеводы-14                                                           |                               |
| 20             | Хлеб пшеничный                                            | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| Итого за день: |                                                           | ккал-1 586, Белки-57, Жиры-56,<br>Углеводы-215                                 | 210-00                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.