



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 28.05.2026

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>   |                                                            |                                                                                |                               |
| 10/25                   | Бутерброд с маслом сливочным.                              | ккал-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12                                         |                               |
| 200/5                   | Каша пшённая молочная жидкая с<br>маслом.                  | ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29                                         |                               |
| 180                     | Чай с молоком и сахаром.                                   | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                            |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток кисломолочный Снежок.                              | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                            |                                                                                |                               |
| 200/5/1                 | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом | ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| 200                     | Птица тушёная с овощами, огурец<br>свежий.                 | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                         |                               |
| 180                     | Напиток из апельсинов.                                     | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                           | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 40                      | Хлеб ржаной                                                | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19                                                  |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                            |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Молочная"                                         | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| 200                     | Сок фруктовый в ассортименте.                              | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                                 |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                            |                                                                                |                               |
| 50                      | Икра морковная.                                            | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                           |                               |
| 160                     | Рыба запеченая в омлете                                    | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5                                        |                               |
| 200/10                  | Чай с сахаром и лимоном.                                   | ккал-34, Углеводы-8                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                           | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                            | ккал-1 772, Белки-74, Жиры-57,<br>Углеводы-241                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Конесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара (ясли)  
Меню дневного рациона  
на 28.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.И. 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>   |                                                             |                                                                                |                               |
| 10/25                   | Бутерброд с маслом сливочным.                               | ккал-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12                                         |                               |
| 150/5                   | Каша пшённая молочная жидкая с<br>маслом сливочным.         | ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                         |                               |
| 180                     | Чай с молоком и сахаром.                                    | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                             |                                                                                |                               |
| 100                     | Напиток кисломолочный Снежок.                               | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                          |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                             |                                                                                |                               |
| 150/5/1                 | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, сметаной и укропом. | ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                           |                               |
| 200                     | Птица тушёная с овощами, огурец<br>свежий.                  | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                         |                               |
| 180                     | Напиток из апельсинов.                                      | ккал-60, Углеводы-15                                                           |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                              | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной.                                                | ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                           |                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                             |                                                                                |                               |
| 50                      | Булочка "Молочная"                                          | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                         |                               |
| 150                     | Сок фруктовый                                               | ккал-102, Углеводы-24                                                          |                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                             |                                                                                |                               |
| 30                      | Икра морковная                                              | ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3                                           |                               |
| 160                     | Рыба запеченная в омлете                                    | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5                                        |                               |
| 180/3,5                 | Чай с сахаром и лимоном.                                    | ккал-30, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный..                                            | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                             | ккал-1 609, Белки-70, Жиры-54,<br>Углеводы-210                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.