



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.05.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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 молочным сладким	ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
200	Голубцы Ленивые мясные с соусом 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	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом 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	
Итого за день:		ккал-1 799, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-252	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 29.05.2026

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

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

100 Напиток кисломолочный Ряженка.

ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

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 Запеканка из творога с рисом с соусом
молочным сладким

ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26

180 Чай с сахаром.

ккал-29, Углеводы-7

Обед

150/5/1 Рассольник Ленинградский со сметаной
и укропом.

ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

200 Голубцы Ленивые мясные с соусом
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

Полдник

30/20 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 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,
Углеводы-215

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.