



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 149" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 29.12.2025

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                         | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                            |                                                                                |                               |
| 10/20                 | Бутерброд с маслом сливочным                                               | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                         |                               |
| 40                    | Яйцо отварное                                                              | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 150/5                 | Каша геркулесовая молочная жидкая с<br>маслом.                             | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21                                         |                               |
| 80                    | Какао напиток с молоком                                                    | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>Завтрак 2</b>      |                                                                            |                                                                                |                               |
| 100                   | Напиток кисломолочный Кефир.                                               | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b>Обед</b>           |                                                                            |                                                                                |                               |
| 200/1                 | Суп картофельный с горохом на<br>бульоне с укропом                         | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14                                          |                               |
| 70                    | Котлеты куриные с соусом.                                                  | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 150                   | Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>сливочным, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                         |                               |
| 80                    | Компот из яблок свежих                                                     | ккал-88, Углеводы-21                                                           |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                                           | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 40                    | Хлеб ржаной                                                                | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19                                                  |                               |
| <b>Полдник</b>        |                                                                            |                                                                                |                               |
| 42                    | Печенье "Рыбки"                                                            | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20                                        |                               |
| 200/9                 | Чай с сахаром, лимоном                                                     | ккал-34, Углеводы-8                                                            |                               |
| <b>Ужин</b>           |                                                                            |                                                                                |                               |
| 80                    | Ёжики Морские из рыбы с соусом                                             | ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5                                           |                               |
| 150                   | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным, огурец консервированный.          | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 200                   | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)                                        | ккал-112, Углеводы-28                                                          |                               |
| 20                    | Хлеб пшеничный                                                             | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                          |                               |
| <b>Итого за день:</b> |                                                                            | ккал-1 750, Белки-53, Жиры-63,<br>Углеводы-243                                 | <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 29.12.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                             |                                        |  |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 10/20 | Бутерброд с маслом сливочным                | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |  |
| 40    | Яйцо отварное                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом. | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21 |  |
| 180   | Какао напиток с молоком                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |  |

Завтрак 2

|     |                              |                                      |  |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|--|
| 100 | Напиток кисломолочный Кефир. | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 |  |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|--|

Обед

|       |                                                                         |                                        |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150/1 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.                        | ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13  |  |
| 70    | Котлеты куриные с соусом.                                               | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  |  |
| 150   | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |  |
| 180   | Компот из яблок свежих                                                  | ккал-88, Углеводы-21                   |  |
| 20    | Хлеб пшеничный                                                          | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |
| 20    | Хлеб ржаной.                                                            | ккал-42, Белки-1, Углеводы-7           |  |

Полдник

|        |                          |                                         |  |
|--------|--------------------------|-----------------------------------------|--|
| 42     | Печенье "Рыбки"          | ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20 |  |
| 80/3,5 | Чай с сахаром и лимоном. | ккал-30, Углеводы-7                     |  |

Ужин

|     |                                                                |                                        |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 80  | Ёжики Морские из рыбы с соусом                                 | ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5   |  |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 |  |
| 180 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).                           | ккал-101, Углеводы-25                  |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11  |  |

Итого за день: ккал-1 643, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-221

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Колесникова Е.Б.