

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №196 (ДО)

И.А. Гальшинская

2024 г.



## Комплекс четырехразового питания для организации питания детей в дошкольных учреждениях, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 3х лет

1 НЕДЕЛЯ			2 НЕДЕЛЯ		
Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<i>Завтрак</i>					
Сыр (порциями)	10	35,30	Сыр (порциями)	10	35,30
Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	150	172,28	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	199,07
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
Сок яблочный	150	64,95	Сок яблочный	150	64,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>378,53</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>406,43</b>
<i>Обед</i>					
Салат из белокочанной капусты	30	27,77	Винегрет с горошком	30	47,37
Свекольник	150	77,78	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	75,53
Гуляш из свинины	80	226,31	Глов (свинина)	150	390,65
Макароны отварные с овощами	120	142,13	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб бородинский	20	40,34
Хлеб бородинский	20	40,34	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	64,82
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	64,82			
<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>624,21</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>663,77</b>
<i>Полдник</i>					

Булочка "Домашняя"	50	193,47	Булочка "Домашняя"	50	193,47
Напиток из шиповника	150	60,05	Напиток из шиповника	150	60,05
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>253,52</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>253,52</b>

*Ужин*

Рагу из филе птицы (курица)	180	204,30	Тефтели рыбные в соусе (минтай) - 50/50	100	127,24
Хлеб пшеничный	20	45,06	Рагу из овощей	120	118,41
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб пшеничный	20	45,06
Чай с молоком	200	87,95	Хлеб бородинский	10	20,17
			Чай с молоком	200	87,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>357,48</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>398,83</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1730</b>	<b>1613,74</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1725</b>	<b>1722,55</b>

**ВТОРНИК**

*Завтрак*

Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	150	192,61	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	200,97
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Какао с молоком	150	86,30	Какао с молоком	150	86,30
Мандарин	100	38,30	Яблоко	100	44,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>382,44</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>396,90</b>

*Обед*

Салат из свеклы с яблоками	30	29,59	Салат из моркови	30	39,78
Рассольник Ленинградский	150	85,06	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	90,94
Голубец Ленивый (курица-свинина)	50	154,46	Котлета рубленая из птицы	50	134,38
Соус белый основной	25	13,05	Соус белый основной	25	13,05
Каша гречневая рассыпчатая	120	210,75	Каша перловая рассыпчатая	120	164,89
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из свежемороженой ягод (вишня)	150	60,69	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	65,16
<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>639,00</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>593,60</b>

*Полдник*

Печенье	40	166,32	Печенье	40	166,32
Молоко кипяченое	150	79,75	Молоко кипяченое	150	79,75
<b>ИТОГО:</b>	<b>190</b>	<b>246,07</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>190</b>	<b>246,07</b>

*Ужин*

Салат "Лакомство"	30	50,87	Капуста, тушенная с мясом (свинина)	180	319,08
-------------------	----	-------	-------------------------------------	-----	--------

Запеканка из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб бородинский	10	20,17
Хлеб бородинский	10	20,17	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88			
<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>410,20</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>425,08</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1580</b>	<b>1677,71</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1605</b>	<b>1661,65</b>
<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>					
Повидло	20	52,56	Повидло	20	52,56
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	147,29	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150	169,42
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Кофейный напиток с молоком	150	62,65	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
Сок яблочный	150	64,95	Сок яблочный	150	64,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>392,68</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>394,04</b>
<b>Обед</b>					
Икра овощная (маринад овощной с томатом)	30	39,66	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	35,55
Щи из капусты свежей с картофелем	150	64,74	Борщ Сибирский	150	76,68
Шницель из свинины	50	170,99	Котлета рыбная Любительская (минтай)	50	84,92
Соус красный основной	25	11,01	Соус красный основной	25	11,01
Рис припущенный	120	169,25	Макаронные изделия отварные	120	170,78
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из смеси сухофруктов	150	45,11	Напиток из шиповника	150	60,05
<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>586,16</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>524,39</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка "Дорожная"	50	193,47	Булочка "Дорожная"	50	193,47
Ряженка 2,5%	150	76,35	Ряженка 2,5%	150	76,35
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>269,82</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>269,82</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (минтай)	50	83,70	Салат "Овощной букет"	30	54,07
Картофель тушеный	120	179,72	Запеканка из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17

Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Чай с молоком	200	87,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>369,42</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>459,47</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1675</b>	<b>1618,08</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1710</b>	<b>1647,72</b>

**ЧЕТВЕРГ**

*Завтрак*

Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	219,28	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	219,28
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
Яблоко	100	44,40	Мандарин	100	38,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>495</b>	<b>370,79</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>363,58</b>

*Обед*

Салат "Веснушка"	30	28,18	Салат "Ералаш"	30	28,43
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	90,30	Рассольник	150	75,70
Гречаники	50	151,71	Тефтели из свинины с рисом и соусом - 60/50	110	269,40
Соус молочный	25	26,99	Пюре картофельное	120	116,68
Пюре картофельное	120	116,68	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб бородинский	20	40,34
Хлеб бородинский	20	40,34	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	150	52,50
Компот из свежих яблок и мандаринов	150	53,13			
<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>552,39</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>628,11</b>

*Полдник*

Вафли	40	140,04	Вафли	40	140,04
Молоко кипяченое	150	79,75	Молоко кипяченое	150	79,75
<b>ИТОГО:</b>	<b>190</b>	<b>219,79</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>190</b>	<b>219,79</b>

*Ужин*

Салат "Свекольный с изюмом"	30	48,93	Салат из отварной фасоли	30	49,25
Омлет натуральный	105	148,28	Омлет натуральный	105	148,28
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
<b>ИТОГО:</b>	<b>375</b>	<b>303,21</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>304,64</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1625</b>	<b>1446,18</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1660</b>	<b>1516,12</b>

**ПЯТНИЦА**

<i>Завтрак</i>					
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	Масло сливочное (порциями)	5	33,05
Суп молочный с рисом	150	171,59	Суп молочный с макаронными изделиями	150	145,30
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Кофейный напиток с молоком	150	62,65
Сок яблочный	150	64,95	Сок яблочный	150	64,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>375,59</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>485</b>	<b>371,18</b>
<i>Обед</i>					
Салат "Бабушкин салатик"	30	54,20	Салат "Витаминка"	30	27,61
Борщ с капустой и картофелем	150	74,01	Суп картофельный с крупой (рис)	150	65,39
Биточек рыбный (минтай)	50	83,70	Биточек из курицы и свинины	50	160,43
Соус томатный	25	18,94	Соус молочный	25	26,99
Макаронные изделия отварные	120	170,78	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	210,10
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Напиток из шиповника	150	60,05	Компот из смеси сухофруктов	150	45,11
<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>547,08</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>621,03</b>
<i>Полдник</i>					
Крендель сахарный	50	193,47	Крендель сахарный	50	193,47
Кисель из свежемороженой вишни	150	89,72	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	95,53
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>283,19</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>289,00</b>
<i>Ужин</i>					
Жаркое по-домашнему (свинина)	180	324,14	Печень, тушенная в соусе	80	141,10
Хлеб пшеничный	20	45,06	Картофель отварной	120	119,92
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб пшеничный	20	45,06
Чай с молоком	200	87,95	Хлеб бородинский	10	20,17
			Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>477,32</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>367,02</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1720</b>	<b>1683,18</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1690</b>	<b>1648,23</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>	<b>1666</b>	<b>1607,78</b>	<b>Среднее значение за неделю:</b>	<b>1678</b>	<b>1639,25</b>

**СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ - 135,00 руб.**

Технолог  Э.Ю. Бобровникова