



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №196 (ДО)

И.А. Тальшинская

2024 г.



Для УТВЕРЖДАЮ:

финансовый управляющий

ООО "КП "Левобережный"

Е.А. Перетяткевич

2024 г.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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	200	229,48	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	265,43
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	200	86,60	Сок яблочный	200	86,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>457,38</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>655</b>	<b>494,44</b>
<i>Обед</i>					
Салат из белокочанной капусты	60	55,54	Винегрет с горошком	60	78,52
Свекольник	210	106,78	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	100,69
Гуляш из свинины	80	226,31	Плов (свинина)	210	562,73
Макароны отварные с овощами	120	142,13	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб бородинский	20	40,34
Хлеб бородинский	20	40,34	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43			
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>725,12</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>936,30</b>
<i>Полдник</i>					

Булочка "Домашняя"	50	193,47	Булочка "Домашняя"	50	193,47
Напиток из шиповника	200	79,80	Напиток из шиповника	200	79,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>273,27</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>273,27</b>
<i>Ужин</i>					
Рагу из филе птицы (курица)	210	253,69	Тефтели рыбные в соусе (минтай) - 50/50	100	127,24
Хлеб пшеничный	30	67,59	Рагу из овощей	120	118,41
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб пшеничный	30	67,59
Чай с молоком	200	87,95	Хлеб бородинский	20	40,34
			Чай с молоком	200	87,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>449,57</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>441,53</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>2080</b>	<b>1905,34</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>2095</b>	<b>2145,54</b>
<b>ВТОРНИК</b>					
<i>Завтрак</i>					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	256,81	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	267,95
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Какао с молоком	200	116,16	Какао с молоком	200	116,16
Мандарин	120	45,96	Яблоко	120	53,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>484,16</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>502,62</b>
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы с яблоками	60	59,13	Салат из моркови	60	79,56
Рассольник Ленинградский	210	116,62	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	121,24
Голубец Ленивый (курица-свинина)	70	210,64	Котлета рубленая из птицы	70	180,40
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	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	80,92	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88
<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>799,04</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>753,95</b>
<i>Полдник</i>					
Печенье	40	166,32	Печенье	40	166,32
Молоко кипяченое	200	106,60	Молоко кипяченое	200	106,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>272,92</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>272,92</b>
<i>Ужин</i>					
Салат "Лакомство"	60	101,70	Капуста, тушенная с мясом (свинина)	210	416,39

Запеканка из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб бородинский	20	40,34
Хлеб бородинский	20	40,34	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88			
<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>503,73</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>565,09</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1970</b>	<b>2059,85</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1985</b>	<b>2094,58</b>
<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>					
Повидло	20	52,56	Повидло	20	52,56
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	195,68	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	225,19
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Кофейный напиток с молоком	200	83,53	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
Сок яблочный	200	86,60	Сок яблочный	200	86,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>483,60</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>665</b>	<b>471,46</b>
<b>Обед</b>					
Икра овощная (маринад овощной с томатом)	60	79,71	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	71,10
Щи из капусты свежей с картофелем	210	89,42	Борщ Сибирский	210	110,68
Шницель из свинины	70	238,15	Котлета рыбная Любительская (минтай)	70	110,42
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	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	Напиток из шиповника	200	79,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>754,67</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>661,72</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка "Дорожная"	50	193,47	Булочка "Дорожная"	50	193,47
Ряженка 2,5%	200	101,80	Ряженка 2,5%	200	101,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>295,27</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>295,27</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (минтай)	70	109,23	Салат "Овощной букет"	60	108,11
Картофель тушеный	120	179,72	Запеканка из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34

Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Чай с молоком	200	87,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>437,65</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>556,21</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>2085</b>	<b>1971,19</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>2080</b>	<b>1984,66</b>

**ЧЕТВЕРГ**

*Завтрак*

Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	286,59	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	292,37
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	120	53,28	Мандарин	120	45,96
<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>446,98</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>444,33</b>

*Обед*

Салат "Веснушка"	60	56,36	Салат "Ералаш"	60	56,82
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	120,39	Рассольник	210	104,10
Гречаники	70	204,37	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	30	67,59
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб бородинский	20	40,34
Хлеб бородинский	20	40,34	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	69,74
Компот из свежих яблок и мандаринов	200	70,57			
<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>703,29</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>724,67</b>

*Полдник*

Вафли	40	140,04	Вафли	40	140,04
Молоко кипяченое	200	106,60	Молоко кипяченое	200	106,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>246,64</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>246,64</b>

*Ужин*

Салат "Свекольный с изюмом"	60	97,62	Салат из отварной фасоли	60	98,25
Омлет натуральный	105	148,28	Омлет натуральный	105	148,28
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>394,60</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>396,34</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1955</b>	<b>1791,51</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1980</b>	<b>1811,98</b>

**ПЯТНИЦА**

<i>Завтрак</i>					
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	Масло сливочное (порциями)	5	33,05
Суп молочный с рисом	200	222,45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	227,71
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Най с сахаром - 200/10	210	40,77	Кофейный напиток с молоком	200	83,53
Сок яблочный	200	86,60	Сок яблочный	200	86,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>645</b>	<b>448,10</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>635</b>	<b>496,12</b>
<i>Обед</i>					
Салат "Бабушкин салатик"	60	108,37	Салат "Витаминка"	60	55,21
Борщ с капустой и картофелем	210	101,78	Суп картофельный с крупой (рис)	200	87,17
Биточек рыбный (минтай)	70	109,23	Биточек из курицы и свинины	70	216,90
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	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Напиток из шиповника	200	79,80	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>696,83</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>763,50</b>
<i>Полдник</i>					
Крендель сахарный	50	193,47	Крендель сахарный	50	193,47
Кисель из свежемороженой вишни	200	119,41	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	127,38
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>312,88</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>320,85</b>
<i>Ужин</i>					
Жаркое по-домашнему (свинина)	210	424,10	Печень, тушенная в соусе	80	141,10
Хлеб пшеничный	30	67,59	Картофель отварной	120	119,92
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб пшеничный	30	67,59
Чай с молоком	200	87,95	Хлеб бородинский	20	40,34
			Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>619,98</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>409,72</b>
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>2090</b>	<b>2077,79</b>	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>2070</b>	<b>1990,19</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>	<b>2036</b>	<b>1961,14</b>	<b>Среднее значение за неделю:</b>	<b>2042</b>	<b>2005,39</b>

**СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ - 163,00 руб.**

Технолог  Э.Ю. Бобровникова