

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №196 (ДО)

И.А. Тальшинская

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Финансовый управляющий

ООО "КП "Левобережный"

Ю.Б. Перетяткевич

2026 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
ПОНЕДЕЛЬНИК					
<i>Завтрак</i>					
			Сыр (порциями)	10	35,30
Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	150	172,28	Каша пшенная 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
Какао с молоком	150	86,30	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
Сок яблочный	150	64,95	Сок яблочный	150	64,95
ИТОГО:	480	388,76	ИТОГО:	550	425,53
<i>Обед</i>					
Салат "Витаминка"	30	27,61	Салат "Ералаш"	30	28,43
Свекольник	150	77,78	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	75,53
Гуляш из свинины	80	226,31	Плов (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			
ИТОГО:	570	624,05	ИТОГО:	520	644,83
<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
ИТОГО:	200	253,52	ИТОГО:	200	253,52
<i>Ужин</i>					
агу из филе птицы (курица)	180	204,30	Азу из курицы	100	130,52
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 молоком	200	87,95
ИТОГО:	410	357,48	ИТОГО:	450	403,62
ИТОГО за день:	1660	1623,81	ИТОГО за день:	1720	1727,50
ВТОРНИК					
<i>Завтрак</i>					
Повидло	20	52,56			
Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	199,07	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
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Какао с молоком	150	86,30
Яблоко	100	44,40	Мандарин	100	38,30
ИТОГО:	510	402,03	ИТОГО:	430	390,80
<i>Обед</i>					
Икра свекольная (маринованная свекла)	30	15,68	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	Биточек рубленный 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 смеси сухофруктов	150	45,11	Компот из свежих яблок	150	51,77
ИТОГО:	565	609,51	ИТОГО:	565	580,21
<i>Полдник</i>					
Вафли	40	140,04	Печенье	40	166,32
Молоко кипяченое	150	79,75	Молоко кипяченое	150	79,75
ИТОГО:	190	219,79	ИТОГО:	190	246,07
<i>Ужин</i>					
Салат "Ромашка"	30	46,47	Капуста, тушенная с мясом (свинина)	180	319,08

Млет 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			
ИТОГО:	380	301,86	ИТОГО:	420	425,08
ИТОГО за день:	1645	1533,19	ИТОГО за день:	1605	1642,16

СРЕДА

Завтрак

Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150	169,42	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
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
ИТОГО:	480	362,25	ИТОГО:	545	391,34

Обед

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 плодов или ягод сушеных (изюм)	150	65,16	Напиток из шиповника	150	60,05
ИТОГО:	565	606,21	ИТОГО:	565	524,39

Полдник

Булочка "Дорожная"	50	193,47	Булочка "Дорожная"	50	193,47
Ряженка 2,5%	150	76,35	Ряженка 2,5%	150	76,35
ИТОГО:	200	269,82	ИТОГО:	200	269,82

Ужин

Котлета рыбная (минтай)	50	83,70	Салат "Лакомство"	30	50,87
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
ИТОГО:	410	369,42	ИТОГО:	380	456,27

ИТОГО за день:	1655	1607,70	ИТОГО за день:	1690	1641,82
ЧЕТВЕРГ					
<i>Завтрак</i>					
Сыр (порциями)	10	35,30	Повидло	20	52,56
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	147,29	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	150	192,61
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
Мандарин	100	38,30	Яблоко	100	44,40
ИТОГО:	505	328,00	ИТОГО:	510	395,57
<i>Обед</i>					
Салат "Веснушка"	30	28,18	Салат из белокочанной капусты	30	27,77
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 мандаринов	150	53,13
Компот из свежих яблок и мандаринов	150	53,13			
ИТОГО:	565	552,39	ИТОГО:	600	628,08
<i>Полдник</i>					
Печенье	40	166,32	Вафли	40	140,04
Молоко кипяченое	150	79,75	Молоко кипяченое	150	79,75
ИТОГО:	190	246,07	ИТОГО:	190	219,79
<i>Ужин</i>					
Салат "Свекольный с изюмом"	30	48,93	Салат из отварной фасоли	30	49,25
Пирог из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22	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 молоком	200	87,95	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
ИТОГО:	380	454,33	ИТОГО:	380	304,64
ИТОГО за день:	1640	1580,79	ИТОГО за день:	1680	1548,08
ПЯТНИЦА					
<i>Завтрак</i>					

