



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "Мочищенская школа № 45" (ДО)

Е.Г. Изотова

2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

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: 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
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак					
			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	200	292,37
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	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
ИТОГО:	380	353,67	ИТОГО:	450	433,67
Обед					
Салат "Витаминка"	60	55,21	Салат "Ералаш"	60	56,82
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			
ИТОГО:	720	724,79	ИТОГО:	720	914,60
Полдник					
Булочка "Дорожная"	50	193,47	Булочка "Домашняя"	50	193,47

Сок яблочный	150	64,95	Сок яблочный	150	64,95
Мандарин	120	45,96	Пюре фруктовое, т/п	125	55,00
ИТОГО:	320	304,38	ИТОГО:	325	313,42
Ужин					
Азу из курицы	100	130,52	Рагу из филе птицы (курица)	210	253,69
Картофель отварной	120	119,92	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб бородинский	10	20,17
Хлеб бородинский	20	40,34	Чай с молоком	200	87,95
Чай с молоком	200	87,95			
ИТОГО:	470	446,32	ИТОГО:	440	406,87
ИТОГО за день:	1890	1829,16	ИТОГО за день:	1935	2068,56
ВТОРНИК					
Завтрак					
Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	265,43	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
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Какао с молоком	200	116,16
Яблоко	120	53,28	Мандарин	120	45,96
ИТОГО:	560	424,71	ИТОГО:	550	495,30
Обед					
Икра свекольная (маринованная свекла)	60	31,36	Салат из моркови	60	79,56
Рассольник Ленинградский	210	116,62	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	121,24
Голубец Ленивый (свинина)	50	154,46	Биточек рубленый 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	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88
ИТОГО:	715	721,05	ИТОГО:	705	707,93
Полдник					
Печенье	40	166,32	Печенье	40	166,32
Молоко кипяченое	150	79,75	Молоко кипяченое	150	79,75
Сок фруктовый, т/п	200	89,60	Сок фруктовый, т/п	200	89,60
ИТОГО:	390	335,67	ИТОГО:	390	335,67
Ужин					
Салат "Ромашка"	60	101,70	Капуста, тушенная с мясом (свинина)	210	416,39
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			
ИТОГО:	430	399,79	ИТОГО:	470	565,09
ИТОГО за день:	2095	1881,22	ИТОГО за день:	2115	2103,99
СРЕДА					
Завтрак					
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	225,19	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	286,59
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
ИТОГО:	430	373,95	ИТОГО:	445	393,70
Обед					
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
Биточек из курицы и свинины	50	160,43	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	110	125,12
Соус красный основной	25	11,01	Макаронные изделия отварные	120	170,78
Рис припущенный	120	169,25	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			
ИТОГО:	715	676,95	ИТОГО:	750	665,41
Полдник					
Крендель сахарный	50	193,47	Крендель сахарный	50	193,47
Ряженка 2,5%	150	76,35	Ряженка 2,5%	150	76,35
Пюре фруктовое, т/п	125	55,00	Яблоко	120	53,28
ИТОГО:	325	324,82	ИТОГО:	320	323,10
Ужин					
Котлета рыбная (минтай)	50	83,70	Салат "Лакомство"	60	101,70
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
ИТОГО:	430	412,12	ИТОГО:	430	549,80
ИТОГО за день:	1900	1787,84	ИТОГО за день:	1945	1932,01

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Сыр (порциями)	10	35,30			
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	286,59	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	256,81
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	120	45,96	Яблоко	120	53,28
ИТОГО:	575	474,96	ИТОГО:	560	416,09

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	55,54	Салат "Веснушка"	60	56,36
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	120,39	Рассольник	210	104,10
Гречаники (свинина)	50	184,78	Тефтели из свинины с рисом и соусом - 50/50	100	227,30
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	200	68,76
Компот из свежих яблок	200	68,76			
ИТОГО:	705	681,07	ИТОГО:	740	681,13

Полдник

Булочка "Домашняя"	50	193,47	Булочка "Домашняя"	50	193,47
Молоко кипяченое	150	79,75	Молоко кипяченое	150	79,75
Сок фруктовый, т/п	200	89,60	Сок фруктовый, т/п	200	89,60
ИТОГО:	400	362,82	ИТОГО:	400	362,82

Ужин

Салат "Свекольный с изюмом"	60	97,62	Салат из отварной фасоли	60	98,25
Запеканка из творога с яблоком с молоком гущеным - 100/20	120	239,05	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 молоком	200	87,95	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
ИТОГО:	430	532,55	ИТОГО:	430	396,34
ИТОГО за день:	2110	2051,40	ИТОГО за день:	2130	1856,38

ПЯТНИЦА

Завтрак					
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
Какао с молоком	200	116,16	Кофейный напиток с молоком	200	83,53
ИТОГО:	430	403,84	ИТОГО:	430	376,47
Обед					
Салат "Бабушкин салатик"	60	108,37	Винегрет с горошком	60	78,52
Борщ с капустой и картофелем	210	101,78	Суп картофельный с крупой (рис)	200	87,17
Котлета рыбная Любительская (минтай)	50	84,92	Шницель из свинины	50	170,99
Соус томатный	25	18,94	Соус красный основной	25	11,01
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
ИТОГО:	715	672,52	ИТОГО:	705	724,92
Полдник					
Вафли	40	140,04	Вафли	40	140,04
Сок яблочный	150	64,95	Сок яблочный	150	64,95
Яблоко	120	53,28	Яблоко	120	53,28
ИТОГО:	310	258,27	ИТОГО:	310	258,27
Ужин					
Жаркое по-домашнему (свинина)	210	424,10	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 сахаром - 200/10	210	40,77	Хлеб бородинский	20	40,34
			Чай с молоком	200	87,95
ИТОГО:	470	572,80	ИТОГО:	470	441,53
ИТОГО за день:	1925	1907,43	ИТОГО за день:	1915	1801,19
Среднее значение за неделю:	1984	1891,41	Среднее значение за неделю:	2008	1952,43
СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ - 213,83 руб.					

Технолог



Э.Ю. Бобровникова