

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МДОУ № 34
Иванова / 10.11.2010

Основное (организованное) меню (летний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 лет)
для МДОУ с 12-часовым режимом работы

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 140 | 5,90 | 3,23 | 29,81 | 171,95 | ТТК 11.273 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 10,54 | 10,69 | 55,88 | 362,04 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 3,03 | 0,60 | 30,60 | ТТК 2.36 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,61 | 2,68 | 11,80 | 85,70 | 81 |
| Обед | Котлеты рубленые | 50 | 7,28 | 9,24 | 4,73 | 131,17 | 282 |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,81 | 3,34 | 26,40 | 152,29 | 205 |
| Обед | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 60,85 | 398 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 530 | 19,06 | 18,98 | 71,12 | 528,93 | |
| Полдник | Кефир | 175 | 5,10 | 5,62 | 7,03 | 99,08 | 401 |
| Полдник | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 108,95 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 200 | 6,98 | 8,57 | 25,76 | 208,03 | |
| Ужин | Запеканка из творога со сметаной | 170 | 24,74 | 17,68 | 20,66 | 252,45 | ТТК 1.237 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,50 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 27,19 | 18,60 | 46,13 | 372,41 | |
| Итого за День | | 1 630 | 64,65 | 56,97 | 215,39 | 1 546,41 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 | 7 |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная | 130 | 4,75 | 2,28 | 26,35 | 144,86 | 168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,44 | 3,62 | 15,12 | 106,86 | 397 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 13,05 | 9,43 | 57,24 | 365,97 | |
| Завтрак 2 | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 30 | 2,70 | 1,53 | 1,08 | 19,20 | 31 П 2013 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,49 | 12,78 | 9,63 | 70,83 | 57 |
| Обед | Плов из птицы | 150 | 12,15 | 96,28 | 23,95 | 281,16 | ТТК 2.492 |
| Обед | Компот из свежих плодов | 150 | 0,14 | 0,14 | 10,35 | 43,17 | 372 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за обед | | 550 | 19,12 | 111,21 | 58,37 | 482,68 | |
| Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 |
| Полдник | Печенье | 20 | 0,70 | 1,96 | 12,08 | 83,40 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 220 | 0,72 | 1,96 | 40,83 | 198,49 | |
| Ужин | Суфле из рыбы | 60 | 9,84 | 5,90 | 2,58 | 102,82 | 268/353 |
| Ужин | Пюре картофельное | 120 | 2,61 | 4,12 | 17,60 | 117,97 | 520/3 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 1 |
| Итого за Ужин | | 410 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 340,76 | |
| Итого за День | | 1 680 | 42,31 | 133,88 | 208,58 | 1 458,40 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 | |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 | |
| Завтрак 1 | Каша овсяная молочная | 140 | 6,18 | 4,20 | 27,37 | 172,09 | 198 | |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 | |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 10,82 | 11,66 | 53,44 | 362,18 | | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | 537 П2013* | |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с морковью | 30 | 0,48 | 3,03 | 1,24 | 12,78 | 2 П 2013 | |
| Обед | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 175 | 5,06 | 1,78 | 11,41 | 81,86 | 83/124 | |
| Обед | Оладьи из печени по-купецки | 50 | 8,65 | 5,85 | 5,90 | 111,00 | 404 П 2013 | |
| Обед | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 372 ДП 2016 | |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,49 | 4,55 | 29,34 | 184,35 | 508/3 | |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 | |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 1 | |
| Итого за обед | | 575 | 23,40 | 17,09 | 80,23 | 547,11 | | |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 2,94 | 3,07 | 12,31 | 88,59 | 397 | |
| Полдник | Оладьи с маслом 45/5 гр. | 50 | 4,09 | 6,56 | 20,70 | 158,44 | 733 | |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,03 | 9,63 | 33,01 | 247,03 | | |
| Ужин | Макаронны, запеченные с сыром | 170 | 7,93 | 8,77 | 32,54 | 225,56 | 207 | |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,27 | 0,06 | 10,27 | 42,64 | 393 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,50 | 1 | |
| Итого за Ужин | | 400 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 346,70 | | |
| Итого за День | | 1 675 | 50,95 | 49,19 | 220,62 | 1 578,02 | | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 | |
| Завтрак 1 | Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 | 7 | |
| Завтрак 1 | Молочная каша "Дружба" | 130 | 4,09 | 2,59 | 21,96 | 127,56 | 278 | |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 | |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 11,30 | 8,81 | 48,33 | 317,96 | | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | 537 П2013* | |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | | |
| Обед | Винегрет | 40 | 0,55 | 2,47 | 3,38 | 37,92 | 45 М. 2010 | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 150 | 1,39 | 2,57 | 10,19 | 69,48 | 76 | |
| Обед | Жаркое по-домашнему | 150 | 14,70 | 15,51 | 16,91 | 266,04 | 276 | |
| Обед | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,17 | 0,17 | 12,52 | 52,21 | 372 | |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 | |
| Итого за Обед | | 560 | 19,45 | 21,20 | 56,36 | 493,97 | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0,04 | 8,00 | 33,16 | 392 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 40 | 3,02 | 6,40 | 24,40 | 167,65 | 469 | |
| Итого за Полдник | | 200 | 3,18 | 6,44 | 32,40 | 200,81 | | |
| Ужин | Биточки рыбные | 60 | 6,99 | 3,67 | 5,65 | 83,55 | 388 | |
| Ужин | Рис отварной с овощами | 110 | 2,72 | 4,04 | 27,22 | 156,12 | 315 | |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 1 | |
| Итого за Ужин | | 400 | 12,16 | 8,63 | 58,34 | 359,64 | | |
| Итого за День | | 1 660 | 46,97 | 45,21 | 211,93 | 1 447,38 | | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,27 | 4,57 | 14,44 | 115,93 | 93 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,59 | 2,67 | 12,44 | 84,19 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 8,76 | 11,87 | 39,78 | 301,06 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 30 | 0,93 | 2,07 | 2,07 | 48,60 | 69 П 2013 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,18 | 2,46 | 5,67 | 49,53 | 67 |
| Обед | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 9,14 | 2,65 | 4,87 | 79,86 | 305 |
| Обед | Пюре из гороха | 110 | 12,35 | 3,71 | 25,78 | 185,94 | 317 |
| Обед | Соус сметанный | 15 | 0,23 | 0,79 | 0,97 | 11,87 | 600 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 545 | 26,79 | 12,18 | 73,28 | 527,77 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,24 | 5,78 | 7,22 | 101,84 | 401 |
| Полдник | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 108,95 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7,12 | 8,73 | 25,95 | 210,79 | |
| Ужин | Зеленый горошек | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,09 | 8.18 |
| Ужин | Омлет натуральный | 130 | 12,93 | 20,14 | 2,37 | 242,39 | 215 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 16,62 | 21,14 | 30,44 | 378,45 | |
| Итого за День | | 1 650 | 60,17 | 54,05 | 185,95 | 1 493,07 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 140 | 6,22 | 3,39 | 31,38 | 181,00 | 168 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 10,86 | 10,85 | 57,45 | 371,09 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощи, фруктовые, ягодные | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,88 | 0,13 | 16,50 | 75,00 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 30 | 3,30 | 3,00 | 1,89 | 36,00 | 4 П 2013 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,28 | 1,4 | 10,48 | 59,62 | 80 |
| Обед | Гуляш из отварного мяса | 60 | 8,27 | 8,84 | 2,15 | 121,20 | 277 |
| Обед | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,78 | 3,86 | 30,47 | 175,72 | 205 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 1 |
| Итого за Обед | | 530 | 19,93 | 17,48 | 87,85 | 527,43 | |
| Полдник | Кефир | 175 | 5,10 | 5,62 | 7,03 | 99,08 | 401 |
| Полдник | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 108,95 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 200 | 6,98 | 8,57 | 25,76 | 208,03 | |
| Ужин | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 170 | 14,28 | 13,25 | 21,34 | 255,94 | ТТК 3.240 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 16,73 | 14,17 | 46,81 | 375,91 | |
| Итого за День | | 1 630 | 55,38 | 51,20 | 234,37 | 1 557,46 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная | 140 | 5,11 | 2,45 | 28,38 | 164,21 | 168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,44 | 3,62 | 15,12 | 106,86 | 397 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 10,45 | 10,70 | 56,40 | 372,01 | |
| Завтрак 2 | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,40 | 4,08 | 1,40 | 44,00 | ТТК 2.30 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,73 | 1,45 | 12,49 | 69,89 | 82 |
| Обед | Плов из птицы | 160 | 19,12 | 8,24 | 30,55 | 272,64 | ТТК 2.492 |
| Обед | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 60,85 | 398 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 1 |
| Итого за Обед | | 530 | 23,74 | 14,34 | 68,69 | 498,62 | |
| Полдник | Булочка "Творожная" | 50 | 6,09 | 2,97 | 26,53 | 157,17 | 483 |
| Полдник | Кефир | 150 | 4,39 | 4,84 | 6,05 | 85,32 | 401 |
| Итого за Полдник | | 200 | 10,48 | 7,81 | 32,58 | 242,49 | |
| Ужин | Запеканка картофельная с мясом или печенью | 170 | 9,13 | 7,01 | 25,23 | 264,56 | ТТК 12.308 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 11,19 | 7,79 | 48,13 | 371,52 | |
| Итого за День | | 1 630 | 56,46 | 41,24 | 220,50 | 1 555,14 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 20 | 1,48 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 1 |
| Завтрак 1 | Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 | 7 |
| Завтрак 1 | Каша овсяная молочная | 140 | 6,19 | 4,20 | 27,36 | 172,09 | 168 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 13,02 | 10,27 | 51,16 | 349,39 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 3,03 | 0,60 | 30,60 | ТТК 2.36 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,24 | 2,44 | 8,02 | 59,02 | 57 |
| Обед | Котлеты рубленые | 50 | 7,28 | 9,24 | 4,73 | 131,17 | 282 |
| Обед | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,78 | 3,86 | 30,47 | 175,72 | 205 |
| Обед | Кисель из концентрата плодово или ягодный | 150 | 0,20 | 0,00 | 21,56 | 86,32 | 648 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 530 | 16,35 | 19,05 | 78,74 | 551,15 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 5,29 | 5,84 | 8,57 | 107,98 | 400 |
| Полдник | Печенье | 20 | 0,70 | 1,96 | 12,08 | 83,40 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 200 | 5,99 | 7,80 | 20,65 | 191,38 | |
| Ужин | Омлет с картофелем | 170 | 10,61 | 14,09 | 17,81 | 240,65 | 218 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 12,67 | 14,87 | 40,71 | 347,61 | |
| Итого за День | | 1 630 | 48,63 | 52,59 | 205,96 | 1 510,03 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 140 | 5,72 | 2,43 | 30,71 | 167,62 | 168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,44 | 3,62 | 15,12 | 106,86 | 397 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 11,06 | 10,68 | 58,73 | 375,42 | |
| Завтрак 2 | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 | 21 ДП 2016 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 150 | 1,39 | 2,57 | 10,19 | 69,48 | 76 |
| Обед | Соус томатный | 15 | 0,15 | 0,91 | 1,09 | 13,15 | 587 |
| Обед | Биточки рыбные | 60 | 6,99 | 3,67 | 5,65 | 83,55 | 388 |
| Обед | Пюре картофельное | 120 | 2,61 | 4,12 | 17,60 | 117,97 | 520/3 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 575 | 14,66 | 13,80 | 71,91 | 470,48 | |
| Полдник | Кефир | 160 | 4,68 | 5,16 | 6,45 | 91,00 | 91 |
| Полдник | Булочка домашняя | 40 | 3,02 | 6,43 | 24,42 | 167,65 | 469 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,70 | 11,59 | 30,87 | 258,65 | |
| Ужин | Птица, тушеная в соусе с овощами | 180 | 12,06 | 8,59 | 19,17 | 207,56 | ТТК 11.302 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Итого за Ужин | | 410 | 14,12 | 9,37 | 42,07 | 314,52 | |
| Итого за День | | 1 685 | 48,14 | 46,04 | 218,28 | 1 489,57 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша "Дружба" | 140 | 4,40 | 2,79 | 23,65 | 137,38 | 278 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 9,04 | 10,25 | 49,72 | 327,47 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 3,03 | 0,60 | 30,60 | ТТК 2.36 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,18 | 2,46 | 5,67 | 49,53 | 67 |
| Обед | Суфле из отварного мяса с рисом | 60 | 13,05 | 13,39 | 3,04 | 184,81 | 279 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 7,22 | 5,78 | 32,60 | 211,29 | 169 |
| Обед | Компот из свежих плодов | 150 | 0,14 | 0,14 | 10,35 | 43,17 | 372 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 1 |
| Итого за Обед | | 530 | 23,78 | 25,16 | 62,28 | 570,64 | |
| Полдник | Кефир | 160 | 4,68 | 5,16 | 6,45 | 91,00 | 91 |
| Полдник | Крендель сахарный | 40 | 3,16 | 6,56 | 24,67 | 170,37 | 460 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,84 | 11,72 | 31,12 | 261,37 | |
| Ужин | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,57 | 2,06 | 6,66 | 47,42 | 28 |
| Ужин | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 4,46 | 5,27 | 29,00 | 181,25 | 151/354 |
| Ужин | Киселья плодово - ягодный | 180 | 0,02 | 0 | 25,87 | 103,58 | 648 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 6,91 | 8,06 | 74,38 | 397,75 | |
| Итого за День | | 1 630 | 48,17 | 55,79 | 232,20 | 1 627,73 | |

| | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого: | | | | |
| За весь период | 521,82 | 586,16 | 2 153,78 | 15 263,21 |
| Среднее значение за период | 52,18 | 58,62 | 215,38 | 1 526,32 |