

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ № 34

*Н.С. Зубавленко*

Основное (организованное) меню (зимний период)

рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 лет)

для МДОУ с 12-часовым режимом работы

(с 13.01.2025 г.)

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	140	5,71	2,43	29,15	159,22	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>7,41</b>	<b>3,06</b>	<b>54,92</b>	<b>274,29</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011
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	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>18,40</b>	<b>19,59</b>	<b>66,90</b>	<b>514,48</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,89</b>	<b>2,36</b>	<b>47,71</b>	<b>227,31</b>	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	16,64	28,54	24,39	200,40	ТТК 1,237
Ужин	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>21,96</b>	<b>31,92</b>	<b>53,78</b>	<b>369,95</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 620</b>	<b>52,54</b>	<b>57,06</b>	<b>239,81</b>	<b>1 461,03</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
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	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>5,86</b>	<b>51,12</b>	<b>296,21</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,99	2,07	6,57	48,60	69 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	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>17,12</b>	<b>111,70</b>	<b>64,40</b>	<b>513,64</b>	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,21</b>	<b>7,53</b>	<b>33,80</b>	<b>223,69</b>	
Ужин	Рагу из овощей	180	3,06	13,05	19,80	209,84	92
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	114
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>377,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>41,26</b>	<b>135,79</b>	<b>207,32</b>	<b>1 494,46</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,05	37,31	395
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,24</b>	<b>4,97</b>	<b>52,51</b>	<b>287,73</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79,41</b>	
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54	80*
Обед	Оладьи из печени по-купецки	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
Обед	Пюре картофельное	110	2,39	3,77	16,14	108,12	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	69,60	115
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>15,95</b>	<b>13,64</b>	<b>71,06</b>	<b>472,35</b>	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,32</b>	<b>50,55</b>	<b>248,25</b>	
Ужин	Макароны, 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	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>338,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 690</b>	<b>37,69</b>	<b>32,86</b>	<b>230,23</b>	<b>1 426,44</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	130	5,77	3,15	29,14	168,07	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	190	0,19	0,05	9,55	39,39	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>7,87</b>	<b>7,83</b>	<b>51,59</b>	<b>308,40</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>	
Обед	Салат "Степной"	40	0,73	3,14	5,40	52,34	1 ДП 2011
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63	301
Обед	Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0,00	25,88	103,58	648
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>18,93</b>	<b>22,66</b>	<b>62,82</b>	<b>517,53</b>	
Полдник	Чай с молоком	170	1,27	1,10	14,79	79,95	507
Полдник	Булочка домашняя	30	2,26	4,80	18,30	125,73	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,53</b>	<b>5,90</b>	<b>33,09</b>	<b>205,68</b>	
Ужин	Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95	249 П 2013
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,91</b>	<b>9,18</b>	<b>53,96</b>	<b>355,16</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 650</b>	<b>44,56</b>	<b>45,59</b>	<b>222,02</b>	<b>1 470,42</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>9,04</b>	<b>8,57</b>	<b>45,49</b>	<b>294,92</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой	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	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>17,06</b>	<b>13,72</b>	<b>68,41</b>	<b>465,63</b>	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,21</b>	<b>7,53</b>	<b>33,80</b>	<b>223,69</b>	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе	170	3,60	10,08	26,40	210,80	133 ДП 12
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>5,90</b>	<b>10,32</b>	<b>69,91</b>	<b>396,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>38,09</b>	<b>40,27</b>	<b>234,11</b>	<b>1 455,63</b>	

"Комбинат питания №1"  
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,28</b>	<b>4,17</b>	<b>56,47</b>	<b>296,33</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79,41</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	ТТК 2.20
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	80
Обед	Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22	303 ДП 2016
Обед	Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94	317
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	52,20	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>23,89</b>	<b>15,32</b>	<b>87,85</b>	<b>518,41</b>	
Полдник	Варенец	150	4,37	4,82	6,03	85,05	401
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,25</b>	<b>7,18</b>	<b>32,18</b>	<b>226,05</b>	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57	93
Ужин	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>11,41</b>	<b>9,95</b>	<b>49,13</b>	<b>369,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 690</b>	<b>52,44</b>	<b>36,87</b>	<b>244,30</b>	<b>1 490,13</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>7,18</b>	<b>3,23</b>	<b>56,72</b>	<b>292,38</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,05	2,47	3,37	37,92	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Обед	Запеканка картофельная с мясом или печенью	170	9,13	7,01	25,23	264,56	ТТК 12.308
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	52,20	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>13,40</b>	<b>11,50</b>	<b>65,34</b>	<b>485,42</b>	
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585 П 2013
Полдник	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>1,10</b>	<b>49,66</b>	<b>228,32</b>	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	170	9,10	4,85	40,70	242,97	180 ДП 2016
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,58</b>	<b>5,14</b>	<b>65,51</b>	<b>354,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 645</b>	<b>37,48</b>	<b>20,99</b>	<b>257,79</b>	<b>1 444,70</b>	



**"Комбинат питания №1"**  
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117	
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	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,48</b>	<b>7,49</b>	<b>46,99</b>	<b>297,24</b>		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>		
Обед	Салат "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24	1 ДП 2011	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57	
Обед	Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11	261 ДП 12	
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95	249 П 2013	
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115	
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>15,99</b>	<b>13,02</b>	<b>80,32</b>	<b>502,84</b>		
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,32</b>	<b>50,55</b>	<b>248,25</b>		
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	2,28	0,24	14,76	70,50	114	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,09</b>	<b>14,38</b>	<b>42,62</b>	<b>352,61</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1 645</b>	<b>44,23</b>	<b>38,81</b>	<b>235,18</b>	<b>1 471,44</b>		

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117	
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65	168	
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,42	1,23	16,53	82,65	507	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>8,24</b>	<b>4,07</b>	<b>58,57</b>	<b>303,53</b>		
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>		
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	Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34	301 ДП 2012	
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315	
Обед	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114	
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>12,62</b>	<b>14,27</b>	<b>78,95</b>	<b>496,11</b>		
Полдник	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	11,82	49,30	372	
Полдник	Булочка Домашняя	40	3,02	0,26	15,74	167,66	469	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,18</b>	<b>0,42</b>	<b>27,56</b>	<b>216,96</b>		
Ужин	Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63	315	
Ужин	Пюре из гороха	110	12,34	3,71	25,78	185,94	317	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>21,00</b>	<b>7,29</b>	<b>53,90</b>	<b>366,63</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1 655</b>	<b>45,36</b>	<b>26,07</b>	<b>239,54</b>	<b>1 466,88</b>		

**"Комбинат питания №1"**  
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	15	1,12	0,43	7,71	39,30	117
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	130	4,74	2,27	26,34	152,48	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>7,90</b>	<b>51,50</b>	<b>314,22</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22	303 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29	169
Обед	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	7,54	31,10	392
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>18,59</b>	<b>19,27</b>	<b>67,61</b>	<b>518,29</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,10</b>	<b>6,56</b>	<b>42,31</b>	<b>244,75</b>	
Ужин	Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50	92 Пермь 2008
Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>6,34</b>	<b>14,27</b>	<b>54,33</b>	<b>371,41</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 650</b>	<b>37,03</b>	<b>48,60</b>	<b>230,45</b>	<b>1 519,17</b>	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:	430,67	482,89	2 340,75	14 700,30
За весь период	43,07	48,29	234,08	1 470,03
Среднее значение за период				