

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МДОАУ

Основное (организованное) меню (летний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ 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 пшенная молочная жидкая | 170 | 7,17 | 3,92 | 36,20 | 208,80 | ТТК 11.273 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,04 | 3,14 | 14,63 | 99,05 | 395** |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 12,11 | 11,69 | 63,73 | 408,79 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 5,05 | 1,00 | 51,00 | ТТК 2.36 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 4,34 | 3,21 | 14,18 | 102,92 | 81* |
| Обед | Котлеты рубленые | 70 | 10,20 | 12,91 | 6,63 | 183,53 | 282 |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,68 | 3,95 | 31,20 | 179,98 | 205* |
| Обед | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | 398 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 650 | 23,82 | 25,85 | 85,04 | 665,16 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Полдник | Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,58 | 11,33 | 38,24 | 321,90 | |
| Ужин | Запеканка из творога со сметаной | 200 | 29,10 | 20,80 | 24,30 | 297,00 | ТТК 1.237 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,72 | 1,46 | 25,70 | 131,00 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 33,02 | 22,31 | 60,05 | 469,46 | |
| Итого за день | | 1 930 | 77,58 | 71,33 | 266,86 | 1 955,31 | |

"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 | 160 | 5,84 | 2,80 | 32,43 | 178,29 | 168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 | 397 |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 14,52 | 10,35 | 65,00 | 411,27 | |
| Завтрак 2 | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 50 | 4,50 | 2,55 | 1,80 | 32,00 | 31 П 2013 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,65 | 14,20 | 10,70 | 78,70 | 57 |
| Обед | Плов из птицы | 200 | 16,20 | 11,33 | 31,93 | 374,88 | ТТК 2.492 |
| Обед | Компот из свежих плодов | 200 | 0,19 | 0,19 | 13,91 | 58,01 | 372 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 | 1 |
| Итого за обед | | 700 | 25,84 | 28,87 | 75,04 | 628,99 | |
| Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 |
| Полдник | Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 250 | 1,77 | 4,90 | 58,95 | 323,59 | |
| Ужин | Суфле из рыбы | 80 | 13,04 | 8,15 | 3,46 | 139,38 | 268/353 |
| Ужин | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,15 | 22,00 | 147,46 | 520/3 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,72 | 1,46 | 25,70 | 131,00 | 1 |
| Итого за Ужин | | 480 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 459,30 | |
| Итого за день | | 2 030 | 51,73 | 55,58 | 255,64 | 1 910,17 | |

"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 | 30 | 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 | 170 | 7,51 | 5,10 | 33,23 | 208,97 | 198 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,97 | 2,89 | 14,27 | 94,95 | 395 |
| Итого за завтрак 1 | | 405 | 12,38 | 12,62 | 60,40 | 404,86 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с морковью | 50 | 0,80 | 5,05 | 2,06 | 21,30 | ТТК 2.20 |
| Обед | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 225 | 5,54 | 2,26 | 15,07 | 102,72 | 83/124 |
| Обед | Оладьи из печени по-кунцевски | 70 | 12,11 | 8,19 | 8,26 | 155,40 | 404 П 2013 |
| Обед | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 372 ДП 2016 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,68 | 5,38 | 34,68 | 217,87 | 508/3 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за обед | | 725 | 29,57 | 22,88 | 99,86 | 688,22 | |
| Полдник | Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 | 397 |
| Полдник | Оладьи с маслом 50/5 гр. | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 | 733* |
| Итого за Полдник | | 255 | 8,32 | 11,24 | 39,63 | 293,02 | |
| Ужин | Макароны, запеченные с сыром | 205 | 9,56 | 10,58 | 39,24 | 272,00 | 207**** |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,27 | 0,06 | 10,27 | 42,64 | 393 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 45 | 3,38 | 1,30 | 23,13 | 117,90 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 432,54 | |
| Итого за день | | 2 015 | 60,14 | 57,57 | 257,13 | 1 908,64 | |

"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" | 180 | 5,66 | 3,59 | 30,41 | 176,62 | 278 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 12,87 | 9,81 | 56,78 | 367,02 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Винегрет | 50 | 0,69 | 3,09 | 4,23 | 47,40 | 45 М. 2010 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,86 | 3,46 | 13,58 | 92,64 | 76 |
| Обед | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,60 | 20,68 | 22,55 | 354,72 | 276 |
| Обед | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,17 | 0,17 | 12,52 | 52,21 | 372 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 | 1 |
| Итого за Обед | | 680 | 25,62 | 28,00 | 69,58 | 632,37 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 | 469 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,97 | 8,09 | 40,58 | 251,03 | |
| Ужин | Биточки рыбные | 80 | 9,32 | 4,89 | 7,54 | 111,41 | 388 |
| Ужин | Рис отварной с овощами | 130 | 3,22 | 4,78 | 32,17 | 184,51 | 315 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 19,68 | 104,68 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 15,74 | 10,88 | 69,44 | 442,06 | |
| Итого за день | | 1 960 | 59,25 | 56,93 | 256,18 | 1 782,48 | |

"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 | 30 | 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 | 200 | 5,69 | 6,09 | 19,25 | 154,57 | 93 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 415 | 10,33 | 13,55 | 45,32 | 344,66 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 50 | 1,55 | 3,45 | 10,95 | 81,00 | 69 П 2013 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 | 67 |
| Обед | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 12,82 | 3,93 | 6,93 | 114,37 | 305 |
| Обед | Пюре из гороха | 130 | 14,59 | 4,39 | 30,47 | 219,75 | 317 |
| Обед | Соус сметанный | 30 | 0,45 | 1,58 | 1,94 | 23,75 | 600 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 | 1 |
| Итого за Обед | | 710 | 34,66 | 17,25 | 99,22 | 690,68 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Полдник | Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,58 | 11,33 | 38,24 | 321,90 | |
| Ужин | Зеленый горошек | 50 | 1,53 | 0,10 | 3,25 | 20,12 | 8.18 |
| Ужин | Омлет натуральный | 150 | 14,92 | 23,24 | 2,74 | 279,68 | 215 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 20,40 | 24,84 | 41,74 | 472,11 | |
| Итого за день | | 2 005 | 74,02 | 67,12 | 244,32 | 1 919,35 | |

"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 | 30 | 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 пшенная молочная | 190 | 8,44 | 4,61 | 42,59 | 245,65 | 168 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 405 | 13,08 | 12,07 | 68,66 | 435,74 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 50 | 5,50 | 5,00 | 3,15 | 60,00 | 4 П 2013 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,71 | 1,86 | 13,97 | 79,49 | 80 |
| Обед | Гуляш из отварного мяса | 80 | 11,17 | 11,82 | 3,44 | 164,83 | 277 |
| Обед | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,65 | 4,56 | 36,01 | 207,67 | 205 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 | 1 |
| Итого за Обед | | 690 | 27,71 | 23,86 | 87,85 | 697,77 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Полдник | Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,58 | 11,33 | 38,24 | 321,90 | |
| Ужин | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200 | 16,80 | 15,59 | 25,10 | 301,10 | ТТК 3.240 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 20,75 | 17,09 | 60,85 | 473,41 | |
| Итого за день | | 1 975 | 70,17 | 64,50 | 275,40 | 2 018,82 | |

"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 | 190 | 6,94 | 3,33 | 38,51 | 222,86 | 168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,44 | 3,62 | 15,12 | 106,86 | 397 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 12,28 | 11,58 | 66,53 | 430,66 | |
| Завтрак 2 | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,50 | 5,10 | 1,75 | 55,00 | ТТК 2.30 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,31 | 1,93 | 16,65 | 93,18 | 82 |
| Обед | Плов из птицы | 200 | 23,90 | 10,30 | 38,19 | 340,80 | ТТК 2.492 |
| Обед | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | 398 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 670 | 29,96 | 18,06 | 88,62 | 636,71 | |
| Полдник | Булочка "Творожная" | 50 | 6,09 | 2,97 | 26,53 | 157,17 | 483 |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Итого за Полдник | | 250 | 11,92 | 9,40 | 34,57 | 270,57 | |
| Ужин | Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40 | 200 | 10,74 | 8,25 | 29,68 | 311,25 | ТТК 12.308 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,10 | 1,22 | 21,41 | 109,17 | 1 |
| Итого за Ужин | | 400 | 14,04 | 9,52 | 61,14 | 461,88 | |
| Итого за день | | 1 920 | 68,98 | 49,34 | 270,07 | 1 886,84 | |

"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 | 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 | Каша овсяная молочная | 180 | 7,96 | 5,40 | 35,18 | 221,27 | 168 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 15,17 | 11,62 | 61,55 | 411,67 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 5,05 | 1,00 | 51,00 | ТТК 2.36 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,65 | 3,26 | 10,70 | 78,70 | 57 |
| Обед | Котлеты рубленые | 70 | 10,20 | 12,91 | 6,63 | 183,53 | 282 |
| Обед | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,65 | 4,56 | 36,01 | 207,67 | 205 |
| Обед | Кисель из концентрата плодово или ягодный | 180 | 0,02 | 0,00 | 25,87 | 103,58 | 648 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 | 1 |
| Итого за Обед | | 680 | 21,17 | 26,38 | 96,91 | 709,88 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,82 | 6,42 | 9,43 | 118,83 | 400 |
| Полдник | Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 | 12.18 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,57 | 11,32 | 39,63 | 327,33 | |
| Ужин | Омлет с картофелем | 205 | 12,79 | 17,00 | 21,48 | 290,20 | 218 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 | 1 |
| Итого за Ужин | | 455 | 16,74 | 18,50 | 57,23 | 462,51 | |
| Итого за день | | 1 965 | 61,70 | 67,97 | 275,12 | 2 001,39 | |

"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 | 190 | 7,76 | 3,30 | 41,68 | 227,49 | 168 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,44 | 3,62 | 15,12 | 106,86 | 397 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 13,10 | 11,55 | 69,70 | 435,29 | |
| Завтрак 2 | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 | 21 ДП 2016 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,86 | 3,43 | 13,58 | 92,64 | 76 |
| Обед | Соус томатный | 15 | 0,15 | 0,91 | 1,09 | 13,15 | 587 |
| Обед | Биточки рыбные | 80 | 9,32 | 4,89 | 7,54 | 111,41 | 388 |
| Обед | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,15 | 22,00 | 147,46 | 520/3 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 | 1 |
| Итого за Обед | | 725 | 18,98 | 17,54 | 89,90 | 593,39 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 | 469 |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,60 | 14,47 | 38,57 | 322,97 | |
| Ужин | Птица, тушеная в соусе с овощами | 200 | 13,40 | 9,54 | 21,30 | 230,62 | ТТК 11.302 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 17,35 | 11,04 | 57,05 | 402,93 | |
| Итого за день | | 2 025 | 59,81 | 55,38 | 274,43 | 1 841,60 | |

"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" | 190 | 5,98 | 3,79 | 32,10 | 186,44 | 278 |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,74 | 2,83 | 13,17 | 89,15 | 395 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 10,62 | 11,25 | 58,17 | 376,53 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 5,05 | 1,00 | 51,00 | ТТК 2.36 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 | 67 |
| Обед | Суфле из отварного мяса с рисом | 80 | 17,45 | 17,14 | 3,80 | 239,26 | 279 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,68 | 5,38 | 34,68 | 217,87 | 169 |
| Обед | Компот из свежих плодов | 180 | 0,17 | 0,17 | 12,25 | 52,21 | 372 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 1 |
| Итого за Обед | | 680 | 29,86 | 31,50 | 72,65 | 694,69 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Полдник | Крендель сахарный | 50 | 3,95 | 8,20 | 30,84 | 212,96 | 460 |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,78 | 14,63 | 38,88 | 326,36 | |
| Ужин | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,72 | 2,58 | 8,34 | 59,38 | 28 |
| Ужин | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 4,46 | 5,27 | 29,00 | 181,25 | 151/354 |
| Ужин | Кисель плодово - ягодный | 200 | 0,02 | 0 | 28,74 | 115,09 | 648 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 | 1 |
| Итого за Ужин | | 450 | 8,95 | 9,30 | 91,78 | 486,57 | |
| Итого за день | | 1 960 | 60,26 | 66,83 | 281,28 | 1 974,15 | |

| Итого: | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| За весь период | 643,64 | 612,55 | 2 656,43 | 19 198,75 |
| Среднее значение за период | 64,36 | 61,26 | 265,64 | 1 919,88 |