



"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	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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,54</b>	<b>10,69</b>	<b>55,88</b>	<b>362,04</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 из свежих овощей	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>19,06</b>	<b>18,98</b>	<b>71,12</b>	<b>528,93</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>8,57</b>	<b>25,76</b>	<b>208,03</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>27,19</b>	<b>18,60</b>	<b>46,13</b>	<b>372,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>64,65</b>	<b>56,97</b>	<b>215,39</b>	<b>1 546,41</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	78,50	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,05</b>	<b>9,43</b>	<b>57,24</b>	<b>365,97</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,69</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>111,21</b>	<b>58,37</b>	<b>482,68</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>0,72</b>	<b>1,96</b>	<b>40,83</b>	<b>198,49</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>340,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 680</b>	<b>42,31</b>	<b>133,88</b>	<b>208,58</b>	<b>1 458,40</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	1,86	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>11,66</b>	<b>53,44</b>	<b>362,18</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 из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013
Обед	Султ картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Обед	Оладьи из печени по-кундлевски	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
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>23,40</b>	<b>17,09</b>	<b>80,23</b>	<b>547,11</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,03</b>	<b>9,63</b>	<b>33,01</b>	<b>247,03</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>346,70</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 675</b>	<b>50,95</b>	<b>49,19</b>	<b>220,62</b>	<b>1 578,02</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	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>11,30</b>	<b>8,81</b>	<b>48,33</b>	<b>317,96</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	Винегрет	40	0,55	2,47	3,38	37,92	45-М. 2010
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,33	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>19,45</b>	<b>21,20</b>	<b>56,36</b>	<b>493,97</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,18</b>	<b>6,44</b>	<b>32,40</b>	<b>200,81</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>8,63</b>	<b>58,34</b>	<b>359,64</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 660</b>	<b>46,97</b>	<b>45,21</b>	<b>211,93</b>	<b>1 447,38</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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>11,87</b>	<b>39,78</b>	<b>301,06</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 картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	2,07	48,60	69 П 2013
Обед	Ши 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>26,79</b>	<b>12,18</b>	<b>73,28</b>	<b>527,77</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>7,12</b>	<b>8,73</b>	<b>25,95</b>	<b>210,79</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,62</b>	<b>21,14</b>	<b>30,44</b>	<b>378,45</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 650</b>	<b>60,17</b>	<b>54,05</b>	<b>185,95</b>	<b>1 493,07</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	1,86	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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,86</b>	<b>10,85</b>	<b>57,45</b>	<b>371,09</b>	
Завтрак 2	Соки, овощи, фрукты, ягоды	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>19,93</b>	<b>17,48</b>	<b>87,85</b>	<b>527,43</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>8,57</b>	<b>25,76</b>	<b>208,03</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,73</b>	<b>14,17</b>	<b>46,81</b>	<b>375,91</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 630</b>	<b>55,38</b>	<b>51,20</b>	<b>234,37</b>	<b>1 557,46</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 7</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,45</b>	<b>10,70</b>	<b>56,40</b>	<b>372,01</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,74</b>	<b>14,34</b>	<b>68,69</b>	<b>498,62</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,48</b>	<b>7,81</b>	<b>32,58</b>	<b>242,49</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом и/ли 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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,19</b>	<b>7,79</b>	<b>48,13</b>	<b>371,52</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 630</b>	<b>56,46</b>	<b>41,24</b>	<b>220,50</b>	<b>1 555,14</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 8</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,02</b>	<b>10,27</b>	<b>51,16</b>	<b>349,39</b>	
Завтрак 2	Соки, овощи, фрукты, ягоды	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 из свежих овощей	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>16,35</b>	<b>19,05</b>	<b>78,74</b>	<b>551,15</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,99</b>	<b>7,80</b>	<b>20,65</b>	<b>191,38</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	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,67</b>	<b>14,87</b>	<b>40,71</b>	<b>347,61</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 630</b>	<b>48,63</b>	<b>52,59</b>	<b>205,96</b>	<b>1 510,03</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 9</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>11,06</b>	<b>10,68</b>	<b>58,73</b>	<b>375,42</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	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 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	Гюле 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>14,66</b>	<b>13,80</b>	<b>71,91</b>	<b>470,48</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,70</b>	<b>11,59</b>	<b>30,87</b>	<b>258,65</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>14,12</b>	<b>9,37</b>	<b>42,07</b>	<b>314,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 685</b>	<b>48,14</b>	<b>46,04</b>	<b>218,28</b>	<b>1 489,57</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 10</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>9,04</b>	<b>10,25</b>	<b>49,72</b>	<b>327,47</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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,78</b>	<b>25,16</b>	<b>62,28</b>	<b>570,64</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,84</b>	<b>11,72</b>	<b>31,12</b>	<b>261,37</b>	
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	Кисель плодово - ягодный	180	0,02	0	25,87	103,58	648
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>6,91</b>	<b>8,06</b>	<b>74,38</b>	<b>397,75</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 630</b>	<b>48,17</b>	<b>55,79</b>	<b>232,20</b>	<b>1 627,73</b>	



	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

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ

Подписано: Лекарева Галина Сергеевна  
DN: cn=Лекарева Галина Сергеевна, c=RU,  
o=Муниципальное дошкольное образовательное  
автономное учреждение "Детский сад № 100",  
email=leo@yandex.ru  
Дата: 2024.08.15 11:05:23 +05'00'

Основное (организованное) меню (летний период)  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОУ с 12-часовым режимом работы

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
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



"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	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**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>11,69</b>	<b>63,73</b>	<b>408,79</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>23,82</b>	<b>25,85</b>	<b>85,04</b>	<b>665,16</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>33,02</b>	<b>22,31</b>	<b>60,05</b>	<b>469,46</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 930</b>	<b>77,58</b>	<b>71,33</b>	<b>266,86</b>	<b>1 955,31</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	78,50	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>14,52</b>	<b>10,35</b>	<b>65,00</b>	<b>411,27</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>25,84</b>	<b>28,87</b>	<b>75,04</b>	<b>628,99</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,77</b>	<b>4,90</b>	<b>58,95</b>	<b>323,59</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>459,30</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>2 030</b>	<b>51,73</b>	<b>55,58</b>	<b>255,64</b>	<b>1 910,17</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	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>12,38</b>	<b>12,62</b>	<b>60,40</b>	<b>404,86</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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 пчени по-купецки	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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>29,57</b>	<b>22,88</b>	<b>99,86</b>	<b>688,22</b>	
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*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>8,32</b>	<b>11,24</b>	<b>39,63</b>	<b>293,02</b>	
Ужин	Макароньы, 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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>432,54</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 015</b>	<b>60,14</b>	<b>57,57</b>	<b>257,13</b>	<b>1 908,64</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	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	Молоочная 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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,87</b>	<b>9,81</b>	<b>56,78</b>	<b>367,02</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>25,62</b>	<b>28,00</b>	<b>69,58</b>	<b>632,37</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,97</b>	<b>8,09</b>	<b>40,58</b>	<b>251,03</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,74</b>	<b>10,88</b>	<b>69,44</b>	<b>442,06</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 960</b>	<b>59,25</b>	<b>56,93</b>	<b>256,18</b>	<b>1 782,48</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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>10,33</b>	<b>13,55</b>	<b>45,32</b>	<b>344,66</b>	
Завтрак 2	Соки, овощи, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>34,66</b>	<b>17,25</b>	<b>99,22</b>	<b>690,68</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,40</b>	<b>24,84</b>	<b>41,74</b>	<b>472,11</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 005</b>	<b>74,02</b>	<b>67,12</b>	<b>244,32</b>	<b>1 919,35</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 6</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>13,08</b>	<b>12,07</b>	<b>68,66</b>	<b>435,74</b>	
Завтрак 2	Соки, овощи, фруктовые, ягоды	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>27,71</b>	<b>23,86</b>	<b>87,85</b>	<b>697,77</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
Ужин	Пудинг из творога со стученным 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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,75</b>	<b>17,09</b>	<b>60,85</b>	<b>473,41</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 975</b>	<b>70,17</b>	<b>64,50</b>	<b>275,40</b>	<b>2 018,82</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	1,86	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,28</b>	<b>11,58</b>	<b>66,53</b>	<b>430,66</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>29,96</b>	<b>18,06</b>	<b>88,62</b>	<b>636,71</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,92</b>	<b>9,40</b>	<b>34,57</b>	<b>270,57</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>14,04</b>	<b>9,52</b>	<b>61,14</b>	<b>461,88</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1 920</b>	<b>68,98</b>	<b>49,34</b>	<b>270,07</b>	<b>1 886,84</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 8</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>15,17</b>	<b>11,62</b>	<b>61,55</b>	<b>411,67</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>21,17</b>	<b>26,38</b>	<b>96,91</b>	<b>709,88</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,57</b>	<b>11,32</b>	<b>39,63</b>	<b>327,33</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>16,74</b>	<b>18,50</b>	<b>57,23</b>	<b>462,51</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 965</b>	<b>61,70</b>	<b>67,97</b>	<b>275,12</b>	<b>2 001,39</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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>13,10</b>	<b>11,55</b>	<b>69,70</b>	<b>435,29</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>18,98</b>	<b>17,54</b>	<b>89,90</b>	<b>593,39</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>14,47</b>	<b>38,57</b>	<b>322,97</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,35</b>	<b>11,04</b>	<b>57,05</b>	<b>402,93</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 025</b>	<b>59,81</b>	<b>55,38</b>	<b>274,43</b>	<b>1 841,60</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 10</b>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>10,62</b>	<b>11,25</b>	<b>58,17</b>	<b>376,53</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>29,86</b>	<b>31,50</b>	<b>72,65</b>	<b>694,69</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>14,63</b>	<b>38,88</b>	<b>326,36</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,95</b>	<b>9,30</b>	<b>91,78</b>	<b>486,57</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 960</b>	<b>60,26</b>	<b>66,83</b>	<b>281,28</b>	<b>1 974,15</b>	