

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МДОУ

Зубавленко Н. С.

Основное (организованное) меню (зимний период)  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 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		
<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 пшениная 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 "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
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>24,38</b>	<b>24,69</b>	<b>90,79</b>	<b>679,56</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666 ДП 2013
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>9,16</b>	<b>36,05</b>	<b>264,00</b>	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	236,25	ТТК 1.237/449
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>23,22</b>	<b>34,69</b>	<b>64,51</b>	<b>408,71</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 930</b>	<b>70,54</b>	<b>80,38</b>	<b>274,88</b>	<b>1 851,06</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	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,20</b>	<b>7,63</b>	<b>65,60</b>	<b>379,54</b>		
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57	
Обед	Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90	ТТК 2.492	
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,63</b>	<b>27,48</b>	<b>76,41</b>	<b>597,20</b>		
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648	
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>		
Ужин	Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38	268/353	
Ужин	Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78	520/3	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	1	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>413,30</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 925</b>	<b>45,55</b>	<b>53,03</b>	<b>255,70</b>	<b>1 779,80</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	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013	
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198	
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>9,59</b>	<b>5,88</b>	<b>62,62</b>	<b>341,60</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	Сул картофельный с крупной	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80 *	
Обед	Оладьи из пчени по-кунецвски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404 П 2013	
Обед	Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,56	122,45	182 МДП 2016	
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>680</b>	<b>22,22</b>	<b>19,80</b>	<b>83,22</b>	<b>564,42</b>		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,72</b>	<b>7,79</b>	<b>44,47</b>	<b>303,45</b>		
Ужин	Макаронны, 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>1 970</b>	<b>46,40</b>	<b>44,30</b>	<b>247,55</b>	<b>1 732,01</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"	180	5,66	3,59	30,41	176,62	278	
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>11,48</b>	<b>8,15</b>	<b>59,27</b>	<b>356,17</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 "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76	
Обед	Голубцы ленивые	190	14,65	10,54	22,37	243,03	298 ДП 2012	
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648	
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	1	
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>20,44</b>	<b>19,05</b>	<b>92,01</b>	<b>620,84</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	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249 П 2013	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>431,49</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 960</b>	<b>54,70</b>	<b>46,89</b>	<b>275,99</b>	<b>1 749,53</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 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	Сул молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>11,03</b>	<b>14,34</b>	<b>47,27</b>	<b>362,37</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 "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,41	2,95	6,80	59,43	67
Обед	Котлеты рубленные 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	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>650</b>	<b>32,80</b>	<b>18,16</b>	<b>88,23</b>	<b>645,50</b>	
Полдник	Варенец	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	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,39	0,39	9,60	43,51	8.18
Ужин	Омлет натуральный	150	12,9	20,1	2,61	271,23	ТТК 12.307
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>500</b>	<b>17,24</b>	<b>21,99</b>	<b>47,96</b>	<b>487,05</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 995</b>	<b>69,70</b>	<b>65,97</b>	<b>241,50</b>	<b>1 906,82</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 6</b>								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65	168	
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>10,50</b>	<b>5,39</b>	<b>70,93</b>	<b>373,82</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 белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00	4 П 2013	
Обед	Сул картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80	
Обед	Биточки рубленые	70	7,81	5,89	7,85	115,50	282* МД 2012	
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	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>23,69</b>	<b>17,81</b>	<b>87,85</b>	<b>631,36</b>		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,85</b>	<b>5,25</b>	<b>40,42</b>	<b>235,95</b>		
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	
<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>1 960</b>	<b>62,84</b>	<b>45,69</b>	<b>279,85</b>	<b>1 804,54</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	180	6,57	3,15	36,48	211,13	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>9,97</b>	<b>9,08</b>	<b>66,78</b>	<b>399,07</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	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012
Обед	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>25,43</b>	<b>14,02</b>	<b>85,51</b>	<b>569,77</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Полдник	Ряженка	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 печению	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>450</b>	<b>14,04</b>	<b>9,52</b>	<b>61,14</b>	<b>461,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 960</b>	<b>62,14</b>	<b>42,80</b>	<b>267,21</b>	<b>1 788,31</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 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	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,61</b>	<b>8,84</b>	<b>57,38</b>	<b>359,52</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	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83	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 яблочный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,54</b>	<b>24,33</b>	<b>102,45</b>	<b>714,93</b>		
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,25</b>	<b>6,20</b>	<b>47,60</b>	<b>295,50</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	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,37</b>	<b>18,35</b>	<b>54,66</b>	<b>449,56</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>54,82</b>	<b>57,87</b>	<b>281,89</b>	<b>1 909,51</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	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168	
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>12,64</b>	<b>7,70</b>	<b>71,54</b>	<b>403,24</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 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	Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13	301 ДП 2012	
Обед	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315	
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>680</b>	<b>17,37</b>	<b>18,91</b>	<b>93,90</b>	<b>617,00</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666 ДП 2013	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,67</b>	<b>14,84</b>	<b>40,43</b>	<b>332,57</b>		
Ужин	Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48	315	
Ужин	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317	
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>26,69</b>	<b>10,16</b>	<b>72,81</b>	<b>489,54</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 965</b>	<b>67,42</b>	<b>51,76</b>	<b>298,48</b>	<b>1 932,35</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 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"	170	5,35	3,39	28,72	166,80	278	
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>8,75</b>	<b>9,32</b>	<b>59,02</b>	<b>354,74</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	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50	113 П 2013	
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67	
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016	
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>700</b>	<b>21,81</b>	<b>17,88</b>	<b>78,92</b>	<b>566,21</b>		
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,63</b>	<b>8,48</b>	<b>51,58</b>	<b>301,19</b>		
Ужин	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16	92 Пермь 2008	
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>7,40</b>	<b>15,96</b>	<b>76,45</b>	<b>479,10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 980</b>	<b>43,64</b>	<b>51,79</b>	<b>285,77</b>	<b>1 791,24</b>		

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:	577,74	540,47	2 708,82	18 245,17
За весь период	57,77	54,05	270,88	1 824,52
Среднее значение за период				