

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор



Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий МДОАУ



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

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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 "Степной"                                | 30             | 0,55                 | 2,33         | 4,05          | 39,24                             | 1 ДП 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                      | 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>520</b>     | <b>18,74</b>         | <b>18,16</b> | <b>71,23</b>  | <b>520,49</b>                     |             |
| Полдник                   | Молоко кипяченое                               | 150            | 4,42                 | 5,10         | 4,52          | 63,69                             | 666 ДП 2013 |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                             | 50             | 3,88                 | 2,36         | 26,15         | 141,00                            | 466 ДП 2012 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>8,30</b>          | <b>7,46</b>  | <b>30,67</b>  | <b>204,69</b>                     |             |
| Ужин                      | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170            | 16,64                | 28,54        | 24,39         | 200,40                            | 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>19,09</b>         | <b>29,46</b> | <b>49,86</b>  | <b>320,36</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1 620</b>   | <b>57,55</b>         | <b>65,90</b> | <b>224,14</b> | <b>1 482,58</b>                   |             |

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

| Прием пищи                | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>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                 | Чай с молоком                             | 180            | 1,35                 | 1,17          | 15,66         | 78,30                             | 507         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |   | <b>350</b>     | <b>10,96</b>         | <b>6,98</b>   | <b>57,78</b>  | <b>337,41</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов                 | 150            | 0,32                 | 0,02          | 20,58         | 58,75                             | 375         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>150</b>     | <b>0,32</b>          | <b>0,02</b>   | <b>20,58</b>  | <b>58,75</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                      | 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>17,41</b>         | <b>111,75</b> | <b>63,86</b>  | <b>512,08</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                      | 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>1 660</b>   | <b>41,61</b>         | <b>135,99</b> | <b>221,97</b> | <b>1 493,75</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | 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>8,23</b>          | <b>4,97</b>  | <b>52,51</b>  | <b>287,73</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                      | Суп картофельный с крупой                | 180            | 1,54                 | 1,67         | 12,57         | 71,54                             | 80*          |
| Обед                      | Оладьи из печени по-кунцевски            | 50             | 8,65                 | 5,85         | 5,90          | 111,00                            | 404 П 2013   |
| Обед                      | Каша гречневая вязкая                    | 110            | 3,32                 | 3,45         | 14,86         | 103,61                            | 182 МДП 2016 |
| 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>550</b>     | <b>16,29</b>         | <b>14,38</b> | <b>65,15</b>  | <b>433,82</b>                     |              |
| Полдник                   | Кофейный напиток с молоком               | 170            | 2,52                 | 2,46         | 12,13         | 80,70                             | 395          |
| Полдник                   | Печенье                                  | 30             | 1,05                 | 2,94         | 18,12         | 125,10                            | 12.18        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>3,57</b>          | <b>5,40</b>  | <b>30,25</b>  | <b>205,80</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             | 2,25                 | 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>1 650</b>   | <b>37,79</b>         | <b>35,56</b> | <b>201,85</b> | <b>1 349,05</b>                   |              |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | Чай с молоком                     | 180            | 1,35                 | 1,17         | 15,66         | 78,30                             | 507         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                   | <b>350</b>     | <b>9,91</b>          | <b>7,15</b>  | <b>50,82</b>  | <b>307,11</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 "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                      | Голубцы ленивые                   | 160            | 12,34                | 8,86         | 18,84         | 204,66                            | 298 ДП 2012 |
| Обед                      | Кисель плодово-ягодный            | 180            | 0,01                 | 0,00         | 25,88         | 103,58                            | 648         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                       | 40             | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                             | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   | <b>570</b>     | <b>17,11</b>         | <b>15,05</b> | <b>73,67</b>  | <b>498,38</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                      | 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 пшеничный                    | 30             | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78,51                             | 1           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                   | <b>400</b>     | <b>14,18</b>         | <b>9,69</b>  | <b>59,36</b>  | <b>381,47</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                   | <b>1 670</b>   | <b>45,26</b>         | <b>38,46</b> | <b>232,75</b> | <b>1 462,77</b>                   |             |

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

| Прием пищи                | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | Какао с молоком                      | 170            | 3,25                 | 3,42         | 14,28         | 100,92                            | 397         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                      | <b>350</b>     | <b>9,42</b>          | <b>12,62</b> | <b>41,62</b>  | <b>317,79</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 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>26,44</b>         | <b>13,94</b> | <b>74,81</b>  | <b>529,12</b>                     |             |
| Полдник                   | Варенец                              | 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                      | Фрукт свежий (яблоко)                | 100            | 0,39                 | 0,39         | 9,60          | 43,51                             | 8.18        |
| Ужин                      | Омлет натуральный                    | 130            | 11,18                | 17,42        | 2,26          | 235,1                             | ТТК 12.307  |
| 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>460</b>     | <b>14,02</b>         | <b>18,73</b> | <b>37,33</b>  | <b>398,58</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                      | <b>1 710</b>   | <b>57,88</b>         | <b>54,15</b> | <b>196,21</b> | <b>1 531,28</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | Повидло                                  | 5              | 0,0085               | 0            | 3,24          | 12,83                             | 6 П 2013     |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная 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>8,27</b>          | <b>4,17</b>  | <b>56,47</b>  | <b>296,33</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 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                      | Биточки рубленые                         | 50             | 5,58                 | 4,21         | 5,60          | 82,50                             | 282* МД 2012 |
| 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>520</b>     | <b>17,24</b>         | <b>12,85</b> | <b>87,85</b>  | <b>488,73</b>                     |              |
| Полдник                   | Кофейный напиток с молоком               | 150            | 2,22                 | 2,17         | 10,70         | 71,21                             | 395          |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                       | 50             | 3,88                 | 2,36         | 26,15         | 141,00                            | 466 ДП 2012  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>6,10</b>          | <b>4,53</b>  | <b>36,85</b>  | <b>212,21</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>1 620</b>   | <b>49,22</b>         | <b>35,85</b> | <b>244,48</b> | <b>1 448,18</b>                   |              |

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

| Прием пищи                | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | Чай с молоком  | 180            | 1,35                 | 1,17         | 15,66         | 78,30                             | 507         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>350</b>     | <b>8,36</b>          | <b>8,25</b>  | <b>56,94</b>  | <b>343,45</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                      | 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                      | 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>23,39</b>         | <b>12,73</b> | <b>70,66</b>  | <b>492,54</b>                     |             |
| Полдник                   | Булочка "Творожная"                                  | 40             | 4,87                 | 2,38         | 21,22         | 125,74                            | 483         |
| Полдник                   | Ряженка  | 160            | 4,68                 | 5,16         | 6,45          | 91,00                             | 401         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>9,55</b>          | <b>7,54</b>  | <b>27,67</b>  | <b>216,74</b>                     |             |
| Ужин                      | Запеканка картофельная с мясом или печенью<br>130/40 | 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>53,09</b>         | <b>36,91</b> | <b>218,10</b> | <b>1 494,75</b>                   |             |



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | Чай с сахаром                             | 180            | 0,18                 | 0,05         | 9,00          | 37,00                             | 392         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | <b>350</b>     | <b>10,46</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 картофельный с кукурузой и морковью | 30             | 0,93                 | 2,07         | 6,57          | 48,60                             | 69 П 2013   |
| 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                               | 30             | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                             | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>520</b>     | <b>16,41</b>         | <b>17,97</b> | <b>81,37</b>  | <b>552,07</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                             | 180            | 1,35                 | 1,17         | 15,66         | 78,30                             | 507         |
| Полдник                   | Печенье                                   | 30             | 1,05                 | 2,94         | 18,12         | 125,10                            | 12.18       |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>210</b>     | <b>2,40</b>          | <b>4,11</b>  | <b>33,78</b>  | <b>203,40</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>42,54</b>         | <b>45,04</b> | <b>217,55</b> | <b>1 470,82</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                           | 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                 | Какао с молоком                   | 190            | 3,63                 | 3,82         | 15,96         | 112,80                            | 397         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                   | <b>350</b>     | <b>10,81</b>         | <b>6,81</b>  | <b>60,57</b>  | <b>346,78</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 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                      | 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>540</b>     | <b>13,29</b>         | <b>14,53</b> | <b>76,55</b>  | <b>491,27</b>                     |             |
| Полдник                   | Молоко кипяченое                  | 170            | 1,00                 | 5,78         | 8,40          | 104,55                            | 666 ДП 2013 |
| Полдник                   | Булочка домашняя                  | 30             | 2,26                 | 4,82         | 18,31         | 125,74                            | 469         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                   | <b>200</b>     | <b>3,26</b>          | <b>10,60</b> | <b>26,71</b>  | <b>230,29</b>                     |             |
| Ужин                      | Биточки рыбные                    | 50             | 5,82                 | 3,05         | 4,71          | 69,63                             | 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                    | 40             | 2,48                 | 0,97         | 17,13         | 87,33                             | 1           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                   | <b>330</b>     | <b>17,27</b>         | <b>5,41</b>  | <b>57,65</b>  | <b>348,54</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                   | <b>1 570</b>   | <b>45,23</b>         | <b>37,95</b> | <b>236,18</b> | <b>1 487,38</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>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                 | Чай с молоком                     | 180            | 1,35                 | 1,17         | 15,66         | 78,30                             | 507           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                   | <b>350</b>     | <b>7,65</b>          | <b>8,59</b>  | <b>52,21</b>  | <b>316,62</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                      | Овощи натуральные соленые         | 30             | 0,24                 | 0,03         | 0,51          | 3,90                              | 113 П 2013    |
| 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                      | 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>550</b>     | <b>18,24</b>         | <b>15,57</b> | <b>67,33</b>  | <b>483,35</b>                     |               |
| Полдник                   | Напиток из плодов шиповника       | 170            | 0,58                 | 0,24         | 17,63         | 75,00                             | 398           |
| Полдник                   | Крендель сахарный                 | 30             | 2,37                 | 4,92         | 18,50         | 127,78                            | 460           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                   | <b>200</b>     | <b>2,95</b>          | <b>5,16</b>  | <b>36,13</b>  | <b>202,78</b>                     |               |
| Ужин                      | Рагу из овощей                    | 190            | 3,45                 | 13,78        | 20,90         | 221,50                            | 92 Пермь 2008 |
| 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>5,33</b>          | <b>14,51</b> | <b>59,62</b>  | <b>390,58</b>                     |               |
| <b>Итого за день</b>      |                                   | <b>1 650</b>   | <b>34,77</b>         | <b>44,43</b> | <b>229,99</b> | <b>1 463,83</b>                   |               |

| Итого:                     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| За весь период             | 464,94           | 530,24  | 2 223,22    | 14 684,39                        |
| Среднее значение за период | 46,49            | 53,02   | 222,32      | 1 468,44                         |