

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ №

Основное (организованное) меню (зимний период)

рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)

для МДОУ с 12-часовым режимом работы

(с 13.01.2025 г.)

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117 |
| 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 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Итого за Завтрак 1 | | 410 | 9,41 | 3,87 | 67,36 | 339,07 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537 П2013* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 | 25 МД 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 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,17 | 0,17 | 12,52 | 52,20 | 372 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 115 |
| Итого за Обед | | 640 | 23,33 | 26,99 | 80,55 | 654,08 | |
| Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,00 | 466 ДП 2012 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,90 | 2,36 | 54,90 | 256,09 | |
| Ужин | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 200 | 19,30 | 33,18 | 28,76 | 256,25 | ТТК 1.237/449 |
| Ужин | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,04 | 3,14 | 14,63 | 99,05 | 395** |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 |
| Итого за Ужин | | 450 | 26,14 | 36,72 | 67,99 | 472,80 | |
| Итого за День | | 1 930 | 63,83 | 70,09 | 290,60 | 1 812,04 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 117 | |
| 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 сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 | |
| Итого за завтрак 1 | | 405 | 11,28 | 6,53 | 60,82 | 347,20 | | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 | |
| Итого за завтрак 2 | | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | | |
| 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 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | 398 | |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 115 | |
| Итого за обед | | 640 | 20,07 | 27,56 | 82,56 | 626,01 | | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 | |
| Полдник | Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 | 733* | |
| Итого за полдник | | 255 | 6,00 | 8,52 | 40,23 | 261,29 | | |
| Ужин | Рагу из овощей | 200 | 3,40 | 14,50 | 22,01 | 233,16 | 92 | |
| Ужин | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 | |
| Итого за ужин | | 450 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 465,75 | | |
| Итого за день | | 1 930 | 46,55 | 53,31 | 245,72 | 1 800,63 | | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117 |
| 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 |
| Итого за завтрак 1 | | 410 | 9,98 | 6,02 | 65,19 | 354,70 | |
| Завтрак 2 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 | 398 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 | |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,21 | 47,40 | 45 ДП 2012 |
| Обед | Сул картофельный с крупной | 200 | 1,71 | 1,86 | 13,97 | 79,49 | 80 * |
| Обед | Оладьи из пчени по-купецки | 70 | 12,11 | 8,19 | 8,26 | 155,40 | 404 П 2013 |
| Обед | Пюре картофельное | 130 | 2,83 | 4,46 | 19,07 | 127,78 | 520/3 |
| Обед | Компот из сушеных фруктов | 190 | 0,40 | 0,02 | 26,04 | 105,96 | 375 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 115 |
| Итого за обед | | 690 | 21,03 | 18,22 | 88,25 | 603,03 | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 608* |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,45 | 3,65 | 54,90 | 270,00 | |
| Ужин | Макароны, запеченные с сыром | 205 | 9,56 | 10,58 | 39,24 | 272,00 | 207**** |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,27 | 0,06 | 10,27 | 42,64 | 393 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 |
| Итого за Ужин | | 455 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 432,14 | |
| Итого за день | | 2 005 | 44,96 | 38,85 | 266,52 | 1 748,10 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 117 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 170 | 7,55 | 4,12 | 38,10 | 219,79 | 168 |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 9,66 | 8,80 | 61,05 | 362,19 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | |
| 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 | Капуста, тушенная с отварными курами | 150 | 14,52 | 16,71 | 6,59 | 221,63 | 301 |
| Обед | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 |
| Итого за Обед | | 650 | 21,11 | 24,46 | 80,27 | 612,26 | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 | 469 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,27 | 9,34 | 47,93 | 296,57 | |
| 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 | 69,60 | 115 |
| Итого за Ужин | | 450 | 17,76 | 11,45 | 64,33 | 432,77 | |
| Итого за День | | 1 930 | 54,18 | 54,07 | 278,25 | 1 804,17 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117 | |
| Завтрак 1 | Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 | 6 П 2013 | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 4,55 | 4,87 | 15,40 | 154,00 | 93 | |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 | 397 | |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 10,64 | 9,76 | 54,11 | 377,00 | | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* | |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | | |
| Обед | Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 | 25 МД 2011 | |
| 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 | Рис отварной с овощами | 130 | 3,21 | 4,77 | 32,17 | 184,50 | 315 | |
| 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 | 87,00 | 115 | |
| Итого за Обед | | 680 | 22,03 | 19,14 | 81,88 | 587,35 | | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 | |
| Полдник | Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 | 733* | |
| Итого за Полдник | | 255 | 6,00 | 8,52 | 40,23 | 261,29 | | |
| Ужин | Картофель, тушеный в соусе | 200 | 4,24 | 11,86 | 31,06 | 248,00 | 133 ДП 12 | |
| Ужин | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 | |
| Итого за Ужин | | 450 | 8,06 | 12,26 | 84,41 | 480,59 | | |
| Итого за день | | 1 965 | 47,78 | 49,83 | 280,43 | 1 796,23 | | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117 |
| Завтрак 1 | Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 | 6 П 2013 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 180 | 7,99 | 4,37 | 40,35 | 232,72 | 168 |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 | 392 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 10,44 | 5,29 | 71,26 | 373,99 | |
| Завтрак 2 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 | 398 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,80 | 5,05 | 2,06 | 21,30 | ТТК 2.20 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,71 | 1,86 | 13,97 | 79,49 | 80 |
| Обед | Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30 | 100 | 9,35 | 8,52 | 10,22 | 155,28 | 303 ДП 2016 |
| 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 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 115 |
| Итого за Обед | | 705 | 29,80 | 20,38 | 87,85 | 654,50 | |
| Полдник | Варенец | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 | 401 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,00 | 466 ДП 2012 |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,71 | 8,79 | 34,19 | 254,40 | |
| Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,69 | 6,09 | 19,25 | 192,57 | 93 |
| Ужин | Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 | 397 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 |
| Итого за Ужин | | 450 | 13,31 | 10,51 | 60,65 | 428,80 | |
| Итого за день | | 2 005 | 63,94 | 45,25 | 274,69 | 1 799,92 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117 |
| Завтрак 1 | Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 | 6 П 2013 |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 | 168 |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Итого за Завтрак 1 | | 410 | 8,67 | 3,89 | 66,41 | 345,13 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,21 | 47,40 | 45 ДП 2012 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,31 | 1,93 | 16,65 | 93,18 | 82 |
| Обед | Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40 | 200 | 10,74 | 8,25 | 29,68 | 311,25 | ТТК 12.308 |
| 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 | 69,60 | 115 |
| Итого за Обед | | 690 | 17,05 | 14,03 | 84,64 | 609,66 | |
| Полдник | Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 | 585 П 2013 |
| Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 | 648 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,82 | 1,10 | 56,85 | 257,09 | |
| Ужин | Каша рассыпчатая с овощами | 200 | 10,70 | 5,71 | 47,89 | 285,85 | 180 ДП 2016 |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 392 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 |
| Итого за Ужин | | 450 | 14,70 | 6,16 | 82,54 | 444,81 | |
| Итого за день | | 1 980 | 45,62 | 25,20 | 315,11 | 1 757,07 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117 |
| Завтрак 1 | Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 | 7 |
| Завтрак 1 | Каша 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 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 13,00 | 8,98 | 59,95 | 372,62 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат "Степной" | 50 | 0,91 | 3,89 | 6,75 | 65,40 | 1 ДП 2011 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,48 | 2,93 | 9,63 | 70,83 | 57 |
| Обед | Тефтели рыбные тушеные | 75 | 7,28 | 2,79 | 8,43 | 88,11 | 261 ДП 12 |
| Обед | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 5,60 | 6,03 | 33,38 | 210,30 | 249 П 2013 |
| Обед | Кисель из концентрата плодово или ягодный | 180 | 0,02 | 0,00 | 25,87 | 103,58 | 648 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| Итого за Обед | | 655 | 17,93 | 16,12 | 97,42 | 607,82 | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 608* |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,45 | 3,65 | 54,90 | 270,00 | |
| 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 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 114 |
| Итого за Ужин | | 450 | 16,41 | 17,41 | 53,67 | 437,41 | |
| Итого за день | | 1 935 | 52,84 | 46,31 | 285,74 | 1 777,85 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 117 |
| Завтрак 1 | Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 | 6 П 2013 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 170 | 6,94 | 2,95 | 35,40 | 193,34 | 168 |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 9,96 | 4,83 | 69,57 | 358,41 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | 375 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 | 21 ДП 2016 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 180 | 1,67 | 3,09 | 12,22 | 83,38 | 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 | Кисель плодово-ягодный | 180 | 0,018 | 0,00 | 25,50 | 103,58 | 648 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114 |
| Итого за Обед | | 470 | 16,56 | 18,27 | 96,35 | 619,54 | |
| Полдник | Компот из свежих плодов | 200 | 0,19 | 0,19 | 13,91 | 58,00 | 372 |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 | 469 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,96 | 8,23 | 44,44 | 267,57 | |
| 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 ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 115 |
| Итого за Ужин | | 450 | 26,24 | 9,31 | 63,81 | 445,69 | |
| Итого за День | | 1 750 | 57,10 | 40,66 | 298,84 | 1 791,59 | |

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 117 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 | 168 |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 | 507 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 9,61 | 8,90 | 64,75 | 387,34 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 | 25 МД 2011 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 | 67 |
| Обед | Тфтели 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 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 | 392 |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| Итого за Обед | | 700 | 22,38 | 24,10 | 80,82 | 629,03 | |
| 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* |
| Итого за Полдник | | 255 | 4,52 | 7,22 | 51,58 | 289,38 | |
| Ужин | Рагу из овощей | 200 | 3,63 | 14,51 | 22,01 | 233,16 | 92 Пермь 2008 |
| Ужин | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 | 398 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114 |
| Итого за Ужин | | 450 | 8,11 | 15,19 | 67,35 | 438,89 | |
| Итого за День | | 1 985 | 45,67 | 55,56 | 284,30 | 1 834,64 | |

| | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого: | | | | |
| За весь период | 522,45 | 479,12 | 2 820,20 | 17 922,24 |
| Среднее значение за период | 52,25 | 47,91 | 282,02 | 1 792,22 |