

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.



17.06.24
На с/б/у № 2.13

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

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80	ТТК 11.273	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**	
Итого за Завтрак 1		400	12,11	11,69	63,73	408,79		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,35	5,05	1,00	51,00	ТТК 2.36	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92	81*	
Обед	Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282	
Обед	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98	205*	
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		650	23,82	25,85	85,04	665,16		
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	7,58	11,33	38,24	321,90		
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00	ТТК 1.237	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1	
Итого за Ужин		450	33,02	22,31	60,05	469,46		
Итого за День		1 930	77,58	71,33	266,86	1 955,31		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1	
Завтрак 1	Сыр (порционными)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7	
Завтрак 1	Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29	168	
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397	
Итого за завтрак 1		400	14,52	10,35	65,00	411,27		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368	
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02		
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00	31 П 2013	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57	
Обед	Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88	ТТК 2.492	
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01	372	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за обед		700	25,84	28,87	75,04	628,99		
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	1,77	4,90	58,95	323,59		
Ужин	Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38	268/353	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1	
Итого за Ужин		480	8,82	10,68	37,44	459,30		
Итого за день		2 030	51,73	55,58	255,64	1 910,17		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395	
Итого за завтрак 1		405	12,38	12,62	60,40	404,86		
Завтрак 2	Соки, овощи, фрукты, ягоды	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*	
Итого за завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30	ТТК 2.20	
Обед	Сул картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72	83/124	
Обед	Оладьи из печени по-кундевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404 П 2013	
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372 ДП 2016	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	508/3	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за обед		725	29,57	22,88	99,86	688,22		
Полдник	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397	
Полдник	Оладьи с маслом 50/5 гр.	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*	
Итого за полдник		255	8,32	11,24	39,63	293,02		
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00	207****	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393	
Ужин	Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1	
Итого за ужин		450	8,82	10,68	37,44	432,54		
Итого за день		2 015	60,14	57,57	257,13	1 908,64		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7	
Завтрак 1	Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62	278	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395	
Итого за завтрак 1		400	12,87	9,81	56,78	367,02		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40	45 М. 2010	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76	
Обед	Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72	276	
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за Обед		680	25,62	28,00	69,58	632,37		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469	
Итого за Полдник		250	3,97	8,09	40,58	251,03		
Ужин	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388	
Ужин	Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51	315	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	19,68	104,68	1	
Итого за Ужин		450	15,74	10,88	69,44	442,06		
Итого за день		1 960	59,25	56,93	256,18	1 782,48		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Сул молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395	
Итого за Завтрак 1		415	10,33	13,55	45,32	344,66		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67	
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305	
Обед	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317	
Обед	Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75	600	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за Обед		710	34,66	17,25	99,22	690,68		
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	7,58	11,33	38,24	321,90		
Ужин	Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12	8.18	
Ужин	Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68	215	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		450	20,40	24,84	41,74	472,11		
Итого за День		2 005	74,02	67,12	244,32	1 919,35		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65	168	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395	
Итого за Завтрак 1		405	13,08	12,07	68,66	435,74		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00	4 П 2013	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80	
Обед	Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83	277	
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67	205	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за Обед		690	27,71	23,86	87,85	697,77		
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	7,58	11,33	38,24	321,90		
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10	ТТК 3.240	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		450	20,75	17,09	60,85	473,41		
Итого за День		1 975	70,17	64,50	275,40	2 018,82		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	190	6,94	3,33	38,51	222,86	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за Завтрак 1		400	12,28	11,58	66,53	430,66	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00	ТТК 2.30
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Обед	Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		670	29,96	18,06	88,62	636,71	
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Итого за Полдник		250	11,92	9,40	34,57	270,57	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	10,74	8,25	29,68	311,25	ТТК 12.308
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17	1
Итого за Ужин		400	14,04	9,52	61,14	461,88	
Итого за День		1 920	68,98	49,34	270,07	1 886,84	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7	
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27	168	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395	
Итого за Завтрак 1		400	15,17	11,62	61,55	411,67		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	ТТК 2.36	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70	57	
Обед	Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282	
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67	205	
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за Обед		680	21,17	26,38	96,91	709,88		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83	400	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	7,57	11,32	39,63	327,33		
Ужин	Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20	218	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		455	16,74	18,50	57,23	462,51		
Итого за День		1 965	61,70	67,97	275,12	2 001,39		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	190	7,76	3,30	41,68	227,49	168	
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397	
Итого за Завтрак 1		400	13,10	11,55	69,70	435,29		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368	
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02		
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	21 ДП 2016	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76	
Обед	Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587	
Обед	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388	
Обед	Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за Обед		725	18,98	17,54	89,90	593,39		
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469	
Итого за Полдник		250	9,60	14,47	38,57	322,97		
Ужин	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	13,40	9,54	21,30	230,62	ТТК 11.302	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		450	17,35	11,04	57,05	402,93		
Итого за день		2 025	59,81	55,38	274,43	1 841,60		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44	278	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395	
Итого за Завтрак 1		400	10,62	11,25	58,17	376,53		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	ТТК 2.36	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67	
Обед	Супфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26	279	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	169	
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21	372	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		680	29,86	31,50	72,65	694,69		
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460	
Итого за Полдник		250	9,78	14,63	38,88	326,36		
Ужин	Салат из свежкы 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	Киселья плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09	648	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		450	8,95	9,30	91,78	486,57		
Итого за День		1 960	60,26	66,83	281,28	1 974,15		

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

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МДОУ

Основное (организованное) меню (летний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 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			
День 1								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная 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	
	Итого за Завтрак 1	350	10,54	10,69	55,88	362,04		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
	Итого за Завтрак 2	150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат из свежих огурцов	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	
	Итого за Обед	530	19,06	18,98	71,12	528,93		
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	
	Итого за Полдник	200	6,98	8,57	25,76	208,03		
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	
	Итого за Ужин	400	27,19	18,60	46,13	372,41		
	Итого за День	1 630	64,65	56,97	215,39	1 546,41		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1	
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7	
Завтрак 1	Каша манная молочная	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	
Итого за завтрак 1		350	13,05	9,43	57,24	365,97		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
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	
Итого за обед		550	19,12	111,21	58,37	482,68		
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	
Итого за Полдник		220	0,72	1,96	40,83	198,49		
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	
Итого за Ужин		410	8,82	10,68	37,44	340,76		
Итого за День		1 680	42,31	133,88	208,58	1 458,40		

"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	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	
Итого за завтрак 1		350	10,82	11,66	53,44	362,18		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124	
Обед	Оладьи из пчени по-кунецки	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	
Итого за обед		575	23,40	17,09	80,23	547,11		
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	
Итого за Полдник		200	7,03	9,63	33,01	247,03		
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	
Итого за Ужин		400	8,82	10,68	37,44	346,70		
Итого за День		1 675	50,95	49,19	220,62	1 578,02		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Молочная каша "Дружба"	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
Итого за завтрак 1		350	11,30	8,81	48,33	317,96	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
Итого за завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00	
Обед	Винегрет	40	0,55	2,47	3,38	37,92	45 М. 2010
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	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
Итого за Обед		560	19,45	21,20	56,36	493,97	
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
Итого за Полдник		200	3,18	6,44	32,40	200,81	
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
Итого за Ужин		400	12,16	8,63	58,34	359,64	
Итого за День		1 660	46,97	45,21	211,93	1 447,38	

"Комбинат питания №1"
Цикличное 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	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	
Итого за Завтрак 1		350	8,76	11,87	39,78	301,06		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат картофельный с кукрузой и морковью	30	0,93	2,07	2,07	48,60	69 П 2013	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67	
Обед	Котлеты рубленные 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	
Итого за Обед		545	26,79	12,18	73,28	527,77		
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	
Итого за Полдник		205	7,12	8,73	25,95	210,79		
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	
Итого за Ужин		400	16,62	21,14	30,44	378,45		
Итого за день		1 650	60,17	54,05	185,95	1 493,07		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
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	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	
Итого за Завтрак 1		350	10,86	10,85	57,45	371,09		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	30	3,30	3,00	1,89	36,00	4 П 2013	
Обед	Суп картофельный с крупной	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	
Итого за Обед		530	19,93	17,48	87,85	527,43		
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	
Итого за Полдник		200	6,98	8,57	25,76	208,03		
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	
Итого за Ужин		400	16,73	14,17	46,81	375,91		
Итого за День		1 630	55,38	51,20	234,37	1 557,46		

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша манная молочная	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	
Итого за Завтрак 1		350	10,45	10,70	56,40	372,01		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
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	
Итого за Обед		530	23,74	14,34	68,69	498,62		
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	
Итого за Полдник		200	10,48	7,81	32,58	242,49		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или 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	
Итого за Ужин		400	11,19	7,79	48,13	371,52		
Итого за День		1 630	56,46	41,24	220,50	1 555,14		

"Комбинат питания №1"
Цикличное 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	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
Итого за Завтрак 1		350	13,02	10,27	51,16	349,39	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед	Салат из свежих огурцов	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
Итого за Обед		530	16,35	19,05	78,74	551,15	
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
Итого за Полдник		200	5,99	7,80	20,65	191,38	
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
Итого за Ужин		400	12,67	14,87	40,71	347,61	
Итого за день		1 630	48,63	52,59	205,96	1 510,03	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	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	
Итого за Завтрак 1		350	11,06	10,68	58,73	375,42		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
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	Пюре 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	
Итого за Обед		575	14,66	13,80	71,91	470,48		
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	
Итого за Полдник		200	7,70	11,59	30,87	258,65		
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	
Итого за Ужин		410	14,12	9,37	42,07	314,52		
Итого за День		1 685	48,14	46,04	218,28	1 489,57		

"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	1,86	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	
Итого за Завтрак 1		350	9,04	10,25	49,72	327,47		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
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	
Итого за Обед		530	23,78	25,16	62,28	570,64		
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	
Итого за Полдник		200	7,84	11,72	31,12	261,37		
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	
Итого за Ужин		400	6,91	8,06	74,38	397,75		
Итого за День		1 630	48,17	55,79	232,20	1 627,73		

	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