

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор

Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий МДОАУ

Основное (организованное) меню (летний 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	140	5,90	3,23	29,81	171,95	ТТК 11.273
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,54</b>	<b>10,69</b>	<b>55,88</b>	<b>362,04</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из свежих 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>19,06</b>	<b>18,98</b>	<b>71,12</b>	<b>528,93</b>	
Полдник	Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>8,57</b>	<b>25,76</b>	<b>208,03</b>	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	170	24,74	17,68	20,66	252,45	ТТК 1.237
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>27,19</b>	<b>18,60</b>	<b>46,13</b>	<b>372,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>64,65</b>	<b>56,97</b>	<b>215,39</b>	<b>1 546,41</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша манная молочная	130	4,75	2,28	26,35	144,86	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,05</b>	<b>9,43</b>	<b>57,24</b>	<b>365,97</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	2,70	1,53	1,08	19,20	31 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	12,78	9,63	70,83	57
Обед	Плов из птицы	150	12,15	96,28	23,95	281,16	ТТК 2.492
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>111,21</b>	<b>58,37</b>	<b>482,68</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Печенье	20	0,70	1,96	12,08	83,40	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>0,72</b>	<b>1,96</b>	<b>40,83</b>	<b>198,49</b>	
Ужин	Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Ужин	Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>340,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 680</b>	<b>42,31</b>	<b>133,88</b>	<b>208,58</b>	<b>1 458,40</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>11,66</b>	<b>53,44</b>	<b>362,18</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Обед	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,49	4,55	29,34	184,35	508/3
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>23,40</b>	<b>17,09</b>	<b>80,23</b>	<b>547,11</b>	
Полдник	Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Полдник	Оладьи с маслом 45/5 гр.	50	4,09	6,56	20,70	158,44	733
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,03</b>	<b>9,63</b>	<b>33,01</b>	<b>247,03</b>	
Ужин	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>1 675</b>	<b>50,95</b>	<b>49,19</b>	<b>220,62</b>	<b>1 578,02</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
		30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Батон нарезной	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Сыр (порциями)	130	4,09	2,59	21,96	127,56	278
Завтрак 1	Молочная каша "Дружба"	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	<b>350</b>	<b>11,30</b>	<b>8,81</b>	<b>48,33</b>	<b>317,96</b>	
<b>Итого за завтрак 1</b>		150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		40	0,55	2,47	3,38	37,92	45 М. 2010
Обед	Винегрет	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Рассольник Ленинградский	150	14,70	15,51	16,91	266,04	276
Обед	Жаркое по-домашнему	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Обед	Хлеб ржаной	<b>560</b>	<b>19,45</b>	<b>21,20</b>	<b>56,36</b>	<b>493,97</b>	
<b>Итого за Обед</b>		160	0,16	0,04	8,00	33,16	392
Полдник	Чай с сахаром	40	3,02	6,40	24,40	167,65	469
Полдник	Булочка домашняя	<b>200</b>	<b>3,18</b>	<b>6,44</b>	<b>32,40</b>	<b>200,81</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Ужин	Биточки рыбные	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Ужин	Рис отварной с овощами	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Чай с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Ужин	Хлеб пшеничный	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>8,63</b>	<b>58,34</b>	<b>359,64</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>1 660</b>	<b>46,97</b>	<b>45,21</b>	<b>211,93</b>	<b>1 447,38</b>	
<b>Итого за день</b>							



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной						
Завтрак 1	Масло (порциями)	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>170</b>	<b>2,59</b>	<b>2,67</b>	<b>12,44</b>	<b>84,19</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>11,87</b>	<b>39,78</b>	<b>301,06</b>	395
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	537 П2013*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	30	0,93	2,07	2,07	48,60	69 П 2013
Обед	Котлеты рубленые из птицы	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Пюре из гороха	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Обед	Соус сметанный	110	12,35	3,71	25,78	185,94	317
Обед	Компот из сушеных фруктов	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Обед	Хлеб ржаной	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за Обед</b>		<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>1</b>
Полдник	Кефир	<b>545</b>	<b>26,79</b>	<b>12,18</b>	<b>73,28</b>	<b>527,77</b>	
Полдник	Печенье	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401
<b>Итого за Полдник</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,73</b>	<b>108,95</b>	<b>12.18</b>
Ужин	Зеленый горошек	<b>205</b>	<b>7,12</b>	<b>8,73</b>	<b>25,95</b>	<b>210,79</b>	
Ужин	Омлет натуральный	40	1,24	0,08	2,60	16,09	8.18
Ужин	Чай с сахаром	130	12,93	20,14	2,37	242,39	215
Ужин	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за Ужин</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,51</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>400</b>	<b>16,62</b>	<b>21,14</b>	<b>30,44</b>	<b>378,45</b>	
		<b>1 650</b>	<b>60,17</b>	<b>54,05</b>	<b>185,95</b>	<b>1 493,07</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,86</b>	<b>10,85</b>	<b>57,45</b>	<b>371,09</b>	
Завтрак 2	Соки, 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	Гуляш из отварного мяса	60	8,27	8,84	2,15	121,20	277
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>19,93</b>	<b>17,48</b>	<b>87,85</b>	<b>527,43</b>	
Полдник	Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>8,57</b>	<b>25,76</b>	<b>208,03</b>	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	14,28	13,25	21,34	255,94	ТТК 3.240
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,73</b>	<b>14,17</b>	<b>46,81</b>	<b>375,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>55,38</b>	<b>51,20</b>	<b>234,37</b>	<b>1 557,46</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
		25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Батон нарезной	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Масло (порциями)	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Завтрак 1	Какао с молоком	<b>350</b>	<b>10,45</b>	<b>10,70</b>	<b>56,40</b>	<b>372,01</b>	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		40	0,40	4,08	1,40	44,00	ТТК 2.30
Обед	Салат из свежих помидоров	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492
Обед	Плов из птицы	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Напиток из плодов шиповника	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Обед	Хлеб ржаной	<b>530</b>	<b>23,74</b>	<b>14,34</b>	<b>68,69</b>	<b>498,62</b>	
<b>Итого за Обед</b>		50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Полдник	Булочка "Творожная"	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Полдник	Кефир	<b>200</b>	<b>10,48</b>	<b>7,81</b>	<b>32,58</b>	<b>242,49</b>	
<b>Итого за Полдник</b>							
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью 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
Ужин		<b>400</b>	<b>11,19</b>	<b>7,79</b>	<b>48,13</b>	<b>371,52</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		1 630	56,46	41,24	220,50	1 555,14	
<b>Итого за день</b>							



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,40	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09	168
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,02</b>	<b>10,27</b>	<b>51,16</b>	<b>349,39</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	ТТК 2.36
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>16,35</b>	<b>19,05</b>	<b>78,74</b>	<b>551,15</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,29	5,84	8,57	107,98	400
Полдник	Печенье	20	0,70	1,96	12,08	83,40	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,99</b>	<b>7,80</b>	<b>20,65</b>	<b>191,38</b>	
Ужин	Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65	218
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,67</b>	<b>14,87</b>	<b>40,71</b>	<b>347,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>48,63</b>	<b>52,59</b>	<b>205,96</b>	<b>1 510,03</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной						
Завтрак 1	Масло (порциями)	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Какао с молоком	140	5,72	2,43	30,71	167,62	168
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>180</b>	<b>3,44</b>	<b>3,62</b>	<b>15,12</b>	<b>106,86</b>	<b>397</b>
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	350	11,06	10,68	58,73	375,42	
<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>	<b>368</b>
Обед	Салат из белокачанной капусты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед	Рассольник Ленинградский	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21 ДП 2016
Обед	Соус томатный	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Биточки рыбные	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Обед	Пюре картофельное	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Обед	Компот из сушеных фруктов	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Обед	Хлеб ржаной	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за Обед</b>		<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>1</b>
Полдник	Кефир	575	14,66	13,80	71,91	470,48	
Полдник	Булочка домашняя	160	4,68	5,16	6,45	91,00	91
<b>Итого за Полдник</b>		<b>40</b>	<b>3,02</b>	<b>6,43</b>	<b>24,42</b>	<b>167,65</b>	<b>469</b>
Ужин	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	7,70	11,59	30,87	258,65	
Ужин	Чай с сахаром	180	12,06	8,59	19,17	207,56	ТТК 11.302
Ужин	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за Ужин</b>		<b>30</b>	<b>1,86</b>	<b>0,73</b>	<b>12,85</b>	<b>65,50</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 685</b>	<b>48,14</b>	<b>46,04</b>	<b>218,28</b>	<b>1 489,57</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша "Дружба"	140	4,40	2,79	23,65	137,38	278
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>9,04</b>	<b>10,25</b>	<b>49,72</b>	<b>327,47</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	ТТК 2.36
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Суфле из отварного мяса с рисом	60	13,05	13,39	3,04	184,81	279
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29	169
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,78</b>	<b>25,16</b>	<b>62,28</b>	<b>570,64</b>	
Полдник	Кефир	160	4,68	5,16	6,45	91,00	91
Полдник	Крендель сахарный	40	3,16	6,56	24,67	170,37	460
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,84</b>	<b>11,72</b>	<b>31,12</b>	<b>261,37</b>	
Ужин	Салат из свеклы с черносливом	40	0,57	2,06	6,66	47,42	28
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,46	5,27	29,00	181,25	151/354
Ужин	Кисель плодово - ягодный	180	0,02	0	25,87	103,58	648
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>6,91</b>	<b>8,06</b>	<b>74,38</b>	<b>397,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>48,17</b>	<b>55,79</b>	<b>232,20</b>	<b>1 627,73</b>	

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