

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  
(с 13.01.2025 г.)

"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                                 | 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                        | 140            | 5,71                 | 2,43         | 29,15         | 159,22                            | 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>7,41</b>          | <b>3,06</b>  | <b>54,92</b>  | <b>274,29</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                      | 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                      | Компот из свежих плодов                        | 150            | 0,14                 | 0,14         | 10,35         | 43,17                             | 372         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                             | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>520</b>     | <b>18,40</b>         | <b>19,59</b> | <b>66,90</b>  | <b>514,48</b>                     |             |
| Полдник                   | Кисель плодово-ягодный                         | 150            | 0,01                 | 0,00         | 21,56         | 86,31                             | 648         |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                             | 50             | 3,88                 | 2,36         | 26,15         | 141,00                            | 466 ДП 2012 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>3,89</b>          | <b>2,36</b>  | <b>47,71</b>  | <b>227,31</b>                     |             |
| Ужин                      | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170            | 16,64                | 28,54        | 24,39         | 200,40                            | ТТК 1,237   |
| Ужин                      | Кофейный напиток с молоком                     | 200            | 3,04                 | 3,14         | 14,63         | 99,05                             | 395**       |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                                 | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>400</b>     | <b>21,96</b>         | <b>31,92</b> | <b>53,78</b>  | <b>369,95</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1 620</b>   | <b>52,54</b>         | <b>57,06</b> | <b>239,81</b> | <b>1 461,03</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         | 78,60                             | 117         |
| 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 сахаром                             | 180            | 0,18                 | 0,05          | 9,00          | 37,00                             | 392         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |   | <b>350</b>     | <b>9,79</b>          | <b>5,86</b>   | <b>51,12</b>  | <b>296,21</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов                 | 150            | 0,32                 | 0,02          | 20,56         | 83,65                             | 375         |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |   | <b>150</b>     | <b>0,32</b>          | <b>0,02</b>   | <b>20,56</b>  | <b>83,65</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                      | Напиток из плодов шиповника               | 150            | 0,51                 | 0,21          | 14,23         | 60,85                             | 398         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                               | 30             | 1,98                 | 0,36          | 10,02         | 52,20                             | 115         |
| <b>Итого за обед</b>      |   | <b>540</b>     | <b>17,12</b>         | <b>111,70</b> | <b>64,40</b>  | <b>513,64</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                             | 150            | 1,12                 | 0,97          | 13,05         | 65,25                             | 648         |
| Полдник                   | Оладьи с маслом                           | 50             | 4,09                 | 6,56          | 20,75         | 158,44                            | 733*        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>200</b>     | <b>5,21</b>          | <b>7,53</b>   | <b>33,80</b>  | <b>223,69</b>                     |             |
| Ужин                      | Рагу из овощей                            | 180            | 3,06                 | 13,05         | 19,80         | 209,84                            | 92          |
| Ужин                      | Кисель плодово-ягодный                    | 200            | 0,02                 | 0,00          | 28,75         | 115,09                            | 648         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,50                 | 0,58          | 10,28         | 52,34                             | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>400</b>     | <b>8,82</b>          | <b>10,68</b>  | <b>37,44</b>  | <b>377,27</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1 640</b>   | <b>41,26</b>         | <b>135,79</b> | <b>207,32</b> | <b>1 494,46</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             | 1,87                 | 0,73         | 12,85         | 65,50                             | 117         |
| 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>8,24</b>          | <b>4,97</b>  | <b>52,51</b>  | <b>287,73</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Напиток из плодов шиповника  | 180            | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79,41                             | 398         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                              | <b>180</b>     | <b>0,61</b>          | <b>0,25</b>  | <b>18,67</b>  | <b>79,41</b>                      |             |
| Обед                      | Винегрет овощной             | 30             | 0,41                 | 1,85         | 2,53          | 28,44                             | 45 ДП 2012  |
| Обед                      | Суп картофельный с крупой    | 180            | 1,54                 | 1,67         | 12,57         | 71,54                             | 80*         |
| Обед                      | Оладьи из печени по-купецки  | 50             | 8,65                 | 5,85         | 5,90          | 111,00                            | 404 П 2013  |
| Обед                      | Пюре картофельное            | 110            | 2,39                 | 3,77         | 16,14         | 108,12                            | 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         | 69,60                             | 115         |
| <b>Итого за обед</b>      |                              | <b>560</b>     | <b>15,95</b>         | <b>13,64</b> | <b>71,06</b>  | <b>472,35</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                | 150            | 1,12                 | 0,97         | 13,05         | 65,25                             | 648         |
| Полдник                   | Пряники                      | 50             | 2,95                 | 2,35         | 37,50         | 183,00                            | 608*        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                              | <b>200</b>     | <b>4,07</b>          | <b>3,32</b>  | <b>50,55</b>  | <b>248,25</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             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                              | <b>400</b>     | <b>8,82</b>          | <b>10,68</b> | <b>37,44</b>  | <b>338,70</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                              | <b>1 690</b>   | <b>37,69</b>         | <b>32,86</b> | <b>230,23</b> | <b>1 426,44</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                       | 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              | 130            | 5,77                 | 3,15         | 29,14         | 168,07                            | 168         |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром                        | 190            | 0,19                 | 0,05         | 9,55          | 39,39                             | 392         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                      | <b>350</b>     | <b>7,87</b>          | <b>7,83</b>  | <b>51,59</b>  | <b>308,40</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов            | 150            | 0,32                 | 0,02         | 20,56         | 83,65                             | 375         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                      | <b>150</b>     | <b>0,32</b>          | <b>0,02</b>  | <b>20,56</b>  | <b>83,65</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                      | Капуста, тушенная с отварными курами | 150            | 14,52                | 16,71        | 6,59          | 221,63                            | 301         |
| Обед                      | Кисель плодово-ягодный               | 180            | 0,01                 | 0,00         | 25,88         | 103,58                            | 648         |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      | <b>550</b>     | <b>18,93</b>         | <b>22,66</b> | <b>62,82</b>  | <b>517,53</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                        | 170            | 1,27                 | 1,10         | 14,79         | 79,95                             | 507         |
| Полдник                   | Булочка домашняя                     | 30             | 2,26                 | 4,80         | 18,30         | 125,73                            | 469         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                      | <b>200</b>     | <b>3,53</b>          | <b>5,90</b>  | <b>33,09</b>  | <b>205,68</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 ржаной                          | 30             | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                             | 115         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>400</b>     | <b>13,91</b>         | <b>9,18</b>  | <b>53,96</b>  | <b>355,16</b>                     |             |
| <b>Итого за День</b>      |                                      | <b>1 650</b>   | <b>44,56</b>         | <b>45,59</b> | <b>222,02</b> | <b>1 470,42</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                       | 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                 | 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>9,04</b>          | <b>8,57</b>  | <b>45,49</b>  | <b>294,92</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                      | Рис отварной с овощами               | 110            | 2,72                 | 4,04         | 27,22         | 156,12                            | 315         |
| Обед                      | Компот из свежих плодов              | 150            | 0,14                 | 0,14         | 10,35         | 43,17                             | 372         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                          | 50             | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                             | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      | <b>540</b>     | <b>17,06</b>         | <b>13,72</b> | <b>68,41</b>  | <b>465,63</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                        | 150            | 1,12                 | 0,97         | 13,05         | 65,25                             | 648         |
| Полдник                   | Оладьи с маслом                      | 50             | 4,09                 | 6,56         | 20,75         | 158,44                            | 733*        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                      | <b>200</b>     | <b>5,21</b>          | <b>7,53</b>  | <b>33,80</b>  | <b>223,69</b>                     |             |
| Ужин                      | Картофель, тушенный в соусе          | 170            | 3,60                 | 10,08        | 26,40         | 210,80                            | 133 ДП 12   |
| Ужин                      | Кисель плодово-ягодный               | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>400</b>     | <b>5,90</b>          | <b>10,32</b> | <b>69,91</b>  | <b>396,39</b>                     |             |
| <b>Итого за День</b>      |                                      | <b>1 640</b>   | <b>38,09</b>         | <b>40,27</b> | <b>234,11</b> | <b>1 455,63</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             | 1,87                 | 0,73         | 12,85         | 65,50                             | 117         |
| Завтрак 1                 | Повидло                                  | 5              | 0,0085               | 0            | 3,24          | 12,83                             | 6 П 2013    |
| Завтрак 1                 | Каша пшенная 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>8,28</b>          | <b>4,17</b>  | <b>56,47</b>  | <b>296,33</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Напиток из плодов шиповника              | 180            | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79,41                             | 398         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>180</b>     | <b>0,61</b>          | <b>0,25</b>  | <b>18,67</b>  | <b>79,41</b>                      |             |
| Обед                      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 30             | 0,48                 | 3,03         | 1,24          | 12,78                             | ТТК 2.20    |
| Обед                      | Суп картофельный с крупой                | 150            | 1,28                 | 1,4          | 10,48         | 59,62                             | 80          |
| Обед                      | Тефтели мясные (1-вариант) 50/30         | 80             | 7,48                 | 6,80         | 8,18          | 124,22                            | 303 ДП 2016 |
| Обед                      | Пюре из гороха                           | 110            | 12,35                | 3,71         | 25,78         | 185,94                            | 317         |
| 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         | 52,20                             | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>550</b>     | <b>23,89</b>         | <b>15,32</b> | <b>87,85</b>  | <b>518,41</b>                     |             |
| Полдник                   | Варенец                                  | 150            | 4,37                 | 4,82         | 6,03          | 85,05                             | 401         |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                       | 50             | 3,88                 | 2,36         | 26,15         | 141,00                            | 466 ДП 2012 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>8,25</b>          | <b>7,18</b>  | <b>32,18</b>  | <b>226,05</b>                     |             |
| Ужин                      | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200            | 5,69                 | 6,09         | 19,25         | 192,57                            | 93          |
| Ужин                      | Какао с молоком                          | 180            | 3,44                 | 3,62         | 15,12         | 106,86                            | 397         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>410</b>     | <b>11,41</b>         | <b>9,95</b>  | <b>49,13</b>  | <b>369,93</b>                     |             |
| <b>Итого за День</b>      |  | <b>1 690</b>   | <b>52,44</b>         | <b>36,87</b> | <b>244,30</b> | <b>1 490,13</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             | 1,87                 | 0,73         | 12,85         | 65,50           | 117                               |             |
| Завтрак 1                 | Повидло                                    | 10             | 0,017                | 0            | 6,49          | 25,67           | 6 П 2013                          |             |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная                       | 140            | 5,11                 | 2,45         | 28,38         | 164,21          | 168                               |             |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром                              | 180            | 0,18                 | 0,05         | 9,00          | 37,00           | 392                               |             |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>355</b>     | <b>7,18</b>          | <b>3,23</b>  | <b>56,72</b>  | <b>292,38</b>   |                                   |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов                  | 150            | 0,32                 | 0,02         | 20,56         | 83,65           | 375                               |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>150</b>     | <b>0,32</b>          | <b>0,02</b>  | <b>20,56</b>  | <b>83,65</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                      | Запеканка картофельная с мясом или печенью |                |                      |              |               |                 |                                   |             |
| Обед                      | 130/40                                     | 170            | 9,13                 | 7,01         | 25,23         | 264,56          | ТТК 12.308                        |             |
| 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         | 52,20           | 115                               |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>540</b>     | <b>13,40</b>         | <b>11,50</b> | <b>65,34</b>  | <b>485,42</b>   |                                   |             |
| Полдник                   | Булочка молочная                           | 50             | 4,80                 | 1,10         | 28,10         | 142,00          | 585 П 2013                        |             |
| Полдник                   | Кисель из концентрата плодово или ягодный  | 150            | 0,20                 | 0,00         | 21,56         | 86,32           | 648                               |             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>5,00</b>          | <b>1,10</b>  | <b>49,66</b>  | <b>228,32</b>   |                                   |             |
| Ужин                      | Каша рассыпчатая с овощами                 | 170            | 9,10                 | 4,85         | 40,70         | 242,97          | 180 ДП 2016                       |             |
| Ужин                      | Чай с сахаром                              | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46           | 392                               |             |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                             | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50           | 114                               |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>400</b>     | <b>11,58</b>         | <b>5,14</b>  | <b>65,51</b>  | <b>354,93</b>   |                                   |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1 645</b>   | <b>37,48</b>         | <b>20,99</b> | <b>257,79</b> | <b>1 444,70</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             | 1,50                 | 0,58         | 10,28         | 52,40                             | 117         |
| 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>10,48</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 "Степной"                           | 30             | 0,55                 | 2,33         | 4,05          | 39,24                             | 1 ДП 2011   |
| Обед                      | Борщ с капустой и картофелем              | 150            | 1,24                 | 2,44         | 8,02          | 59,02                             | 57          |
| Обед                      | Тефтели рыбные тушеные                    | 75             | 7,28                 | 2,79         | 8,43          | 88,11                             | 261 ДП 12   |
| Обед                      | Каша пшеничная рассыпчатая                | 110            | 4,74                 | 5,10         | 28,24         | 177,95                            | 249 П 2013  |
| 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         | 52,20                             | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>545</b>     | <b>15,99</b>         | <b>13,02</b> | <b>80,32</b>  | <b>502,84</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                             | 150            | 1,12                 | 0,97         | 13,05         | 65,25                             | 648         |
| Полдник                   | Пряники                                   | 50             | 2,95                 | 2,35         | 37,50         | 183,00                            | 608*        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>200</b>     | <b>4,07</b>          | <b>3,32</b>  | <b>50,55</b>  | <b>248,25</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             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>400</b>     | <b>13,09</b>         | <b>14,38</b> | <b>42,62</b>  | <b>352,61</b>                     |             |
| <b>Итого за День</b>      |   | <b>1 645</b>   | <b>44,23</b>         | <b>38,81</b> | <b>235,18</b> | <b>1 471,44</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                | 20             | 1,50                 | 0,58         | 10,28         | 52,40           | 117                               |             |
| 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                 | Чай с молоком                 | 200            | 1,42                 | 1,23         | 16,53         | 82,65           | 507                               |             |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                               | <b>355</b>     | <b>8,24</b>          | <b>4,07</b>  | <b>58,57</b>  | <b>303,53</b>   |                                   |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов     | 150            | 0,32                 | 0,02         | 20,56         | 83,65           | 375                               |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                               | <b>150</b>     | <b>0,32</b>          | <b>0,02</b>  | <b>20,56</b>  | <b>83,65</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                      | Кисель плодово-ягодный        | 150            | 0,01                 | 0,00         | 21,56         | 86,31           | 648                               |             |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50           | 114                               |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                               | <b>530</b>     | <b>12,62</b>         | <b>14,27</b> | <b>78,95</b>  | <b>496,11</b>   |                                   |             |
| Полдник                   | Компот из свежих плодов       | 180            | 0,16                 | 0,16         | 11,82         | 49,30           | 372                               |             |
| Полдник                   | Булочка домашняя              | 40             | 3,02                 | 0,26         | 15,74         | 167,66          | 469                               |             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                               | <b>220</b>     | <b>3,18</b>          | <b>0,42</b>  | <b>27,56</b>  | <b>216,96</b>   |                                   |             |
| Ужин                      | Биточки рыбные                | 50             | 5,82                 | 3,05         | 4,71          | 69,63           | 315                               |             |
| Ужин                      | Пюре из гороха                | 110            | 12,34                | 3,71         | 25,78         | 185,94          | 317                               |             |
| 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                               |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                               | <b>400</b>     | <b>21,00</b>         | <b>7,29</b>  | <b>53,90</b>  | <b>366,63</b>   |                                   |             |
| <b>Итого за День</b>      |                               | <b>1 655</b>   | <b>45,36</b>         | <b>26,07</b> | <b>239,54</b> | <b>1 466,88</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                    | 15             | 1,12                 | 0,43         | 7,71          | 39,30                             | 117           |
| Завтрак 1                 | Масло (порциями)                  | 5              | 0,04                 | 3,9          | 0,05          | 35,44                             | 6             |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная              | 130            | 4,74                 | 2,27         | 26,34         | 152,48                            | 168           |
| Завтрак 1                 | Чай с молоком                     | 200            | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                             | 507           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                   | <b>350</b>     | <b>7,40</b>          | <b>7,90</b>  | <b>51,50</b>  | <b>314,22</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 "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                      | Тёфтели 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                      | Чай с сахаром                     | 150            | 0,15                 | 0,04         | 7,54          | 31,10                             | 392           |
| Обед                      | Хлеб ржаной                       | 30             | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                             | 115           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   | <b>550</b>     | <b>18,59</b>         | <b>19,27</b> | <b>67,61</b>  | <b>518,29</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                      | Рагу из овощей                    | 190            | 3,45                 | 13,78        | 20,90         | 221,50                            | 92 Пермь 2008 |
| Ужин                      | Напиток из плодов шиповника       | 180            | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79,41                             | 398           |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 114           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                   | <b>400</b>     | <b>6,34</b>          | <b>14,27</b> | <b>54,33</b>  | <b>371,41</b>                     |               |
| <b>Итого за День</b>      |                                   | <b>1 650</b>   | <b>37,03</b>         | <b>48,60</b> | <b>230,45</b> | <b>1 519,17</b>                   |               |

| Итого:                     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| За весь период             | 430,67           | 482,89  | 2 340,75    | 14 700,30                        |
| Среднее значение за период | 43,07            | 48,29   | 234,08      | 1 470,03                         |