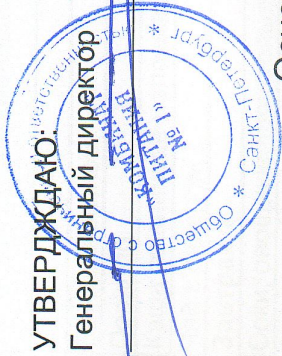
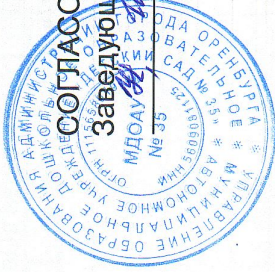


Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
Зубавлеңко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МДОАУ
Ильина Елена

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"
Цикличное 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 | 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 |
| | Итого за Завтрак 1 | 350 | 7,41 | 3,06 | 54,92 | 274,29 | |
| 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 "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 |
| | Итого за Обед | 520 | 18,40 | 19,59 | 66,90 | 514,48 | |
| 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 |
| | Итого за Полдник | 200 | 3,89 | 2,36 | 47,71 | 227,31 | |
| 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 |
| | Итого за Ужин | 400 | 21,96 | 31,92 | 53,78 | 369,95 | |
| | Итого за день | 1 620 | 52,54 | 57,06 | 239,81 | 1 461,03 | |

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 2 | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак 1 | | | 9,79 | 5,86 | 51,12 | 296,21 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | |
| 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 |
| Итого за обед | | | 17,12 | 111,70 | 64,40 | 513,64 | |
| 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* |
| Итого за Полдник | | | 5,21 | 7,53 | 33,80 | 223,69 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 377,27 | |
| Итого за день | | | 41,26 | 135,79 | 207,32 | 1 494,46 | |

"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 | 1,87 | 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 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 8,24 | 4,97 | 52,51 | 287,73 | |
| Завтрак 2 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | 398 |
| Итого за завтрак 2 | | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | |
| 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-кунцевски | 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 |
| Итого за обед | | 560 | 15,95 | 13,64 | 71,06 | 472,35 | |
| 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* |
| Итого за полдник | | 200 | 4,07 | 3,32 | 50,55 | 248,25 | |
| Ужин | Макаронные, 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 |
| Итого за ужин | | 400 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 338,70 | |
| Итого за день | | 1 690 | 37,69 | 32,86 | 230,23 | 1 426,44 | |

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 117 |
| Завтрак 1 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 | 6 |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 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 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 7,87 | 7,83 | 51,59 | 308,40 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 550 | 18,93 | 22,66 | 62,82 | 517,53 | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 200 | 3,53 | 5,90 | 33,09 | 205,68 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 400 | 13,91 | 9,18 | 53,96 | 355,16 | |
| Итого за день | | 1 650 | 44,56 | 45,59 | 222,02 | 1 470,42 | |

"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 | 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 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 9,04 | 8,57 | 45,49 | 294,92 | |
| 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 "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 |
| Итого за Обед | | 540 | 17,06 | 13,72 | 68,41 | 465,63 | |
| 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* |
| Итого за Полдник | | 200 | 5,21 | 7,53 | 33,80 | 223,69 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 400 | 5,90 | 10,32 | 69,91 | 396,39 | |
| Итого за день | | 1 640 | 38,09 | 40,27 | 234,11 | 1 455,63 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 8,28 | 4,17 | 56,47 | 296,33 | |
| Завтрак 2 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | 398 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 550 | 23,89 | 15,32 | 87,85 | 518,41 | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,25 | 7,18 | 32,18 | 226,05 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 410 | 11,41 | 9,95 | 49,13 | 369,93 | |
| Итого за день | | 1 690 | 52,44 | 36,87 | 244,30 | 1 490,13 | |

"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 | 1,87 | 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 |
| Итого за Завтрак 1 | | 355 | 7,18 | 3,23 | 56,72 | 292,38 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | |
| 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 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 |
| Итого за Обед | | 540 | 13,40 | 11,50 | 65,34 | 485,42 | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 200 | 5,00 | 1,10 | 49,66 | 228,32 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 400 | 11,58 | 5,14 | 65,51 | 354,93 | |
| Итого за день | | 1 645 | 37,48 | 20,99 | 257,79 | 1 444,70 | |

"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 | 1,50 | 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 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 10,48 | 7,49 | 46,99 | 297,24 | |
| Завтрак 2 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 368 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 15,99 | 13,02 | 80,32 | 502,84 | |
| 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* |
| Итого за Полдник | | | 4,07 | 3,32 | 50,55 | 248,25 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | | 13,09 | 14,38 | 42,62 | 352,61 | |
| Итого за день | | | 44,23 | 38,81 | 235,18 | 1 471,44 | |

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 117 |
| Завтрак 1 | Повидло | 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 |
| Итого за Завтрак 1 | | 355 | 8,24 | 4,07 | 58,57 | 303,53 | |
| Завтрак 2 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | 375 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 530 | 12,62 | 14,27 | 78,95 | 496,11 | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 220 | 3,18 | 0,42 | 27,56 | 216,96 | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 400 | 21,00 | 7,29 | 53,90 | 366,63 | |
| Итого за день | | 1 655 | 45,36 | 26,07 | 239,54 | 1 466,88 | |

"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 | 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 |
| Итого за | Завтрак 1 | 350 | 7,40 | 7,90 | 51,50 | 314,22 | |
| 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 "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 | Тефтели мясные (1-вариант) 50/30 | 80 | 7,48 | 6,80 | 8,18 | 124,22 | 303 ДП 2016 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 7,22 | 5,78 | 32,60 | 211,29 | 169 |
| Обед | 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 |
| Итого за | Обед | 550 | 18,59 | 19,27 | 67,61 | 518,29 | |
| 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* |
| Итого за | Полдник | 200 | 4,10 | 6,56 | 42,31 | 244,75 | |
| 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 |
| Итого за | Ужин | 400 | 6,34 | 14,27 | 54,33 | 371,41 | |
| Итого за день | | 1 650 | 37,03 | 48,60 | 230,45 | 1 519,17 | |

| Итого: | Пищевые вещества | | | Энергетическая 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 |