

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ

Ростовцева С. В.



Основное (организованное) меню

рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 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		
<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	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**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>11,69</b>	<b>63,73</b>	<b>408,79</b>	
Завтрак 2	Соки, овощи, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из свежеты	50	0,72	3,04	4,23	47,18	33
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>24,19</b>	<b>23,84</b>	<b>88,27</b>	<b>661,34</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
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	Батон нарезной	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>33,02</b>	<b>22,31</b>	<b>60,05</b>	<b>469,46</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 930</b>	<b>77,95</b>	<b>69,32</b>	<b>270,09</b>	<b>1 951,49</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	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	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>14,52</b>	<b>10,35</b>	<b>65,00</b>	<b>411,27</b>		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>		
Обед	Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,55	08,окт	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>21,82</b>	<b>26,38</b>	<b>74,26</b>	<b>603,54</b>		
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,77</b>	<b>4,90</b>	<b>58,95</b>	<b>323,59</b>		
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	Батон	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>459,30</b>		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>2 040</b>	<b>47,71</b>	<b>53,09</b>	<b>254,86</b>	<b>1 884,72</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	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>12,38</b>	<b>12,62</b>	<b>60,40</b>	<b>404,86</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягоды	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,80	2,55	4,13	42,63	45
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72	83/124
Обед	Печень, тушеная в соусе	70	11,80	7,95	6,57	145,08	439/512
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
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>28,84</b>	<b>18,64</b>	<b>98,48</b>	<b>677,00</b>	
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*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>8,32</b>	<b>11,24</b>	<b>39,63</b>	<b>293,02</b>	
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	Батон	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>432,54</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 985</b>	<b>59,41</b>	<b>53,33</b>	<b>255,75</b>	<b>1 897,42</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>							
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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,87</b>	<b>9,81</b>	<b>56,78</b>	<b>367,02</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,23	47,18	33
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>25,65</b>	<b>27,95</b>	<b>69,58</b>	<b>632,15</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,97</b>	<b>8,09</b>	<b>40,58</b>	<b>251,03</b>	
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	Батон	40	3,00	1,16	19,68	104,68	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,74</b>	<b>10,88</b>	<b>69,44</b>	<b>442,06</b>	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>Итого за День</b>	<b>1 960</b>	<b>59,28</b>	<b>56,88</b>	<b>256,18</b>	<b>1 782,26</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	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	Суп 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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>10,33</b>	<b>13,55</b>	<b>45,32</b>	<b>344,66</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Огурцы соленные порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,46	8.10
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Котлеты рубленные 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>33,51</b>	<b>13,85</b>	<b>89,12</b>	<b>615,14</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
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	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,40</b>	<b>24,84</b>	<b>41,74</b>	<b>472,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 005</b>	<b>72,87</b>	<b>63,72</b>	<b>234,22</b>	<b>1 843,81</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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>13,08</b>	<b>12,07</b>	<b>68,66</b>	<b>435,74</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,23	47,18	33
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>22,93</b>	<b>21,90</b>	<b>87,85</b>	<b>684,95</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
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	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,75</b>	<b>17,09</b>	<b>60,85</b>	<b>473,41</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 975</b>	<b>65,39</b>	<b>62,54</b>	<b>275,40</b>	<b>2 006,00</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>							
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,28</b>	<b>11,58</b>	<b>66,53</b>	<b>430,66</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
Обед	Салат Степной	50	0,75	5,09	4,00	64,83	25
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>30,21</b>	<b>18,05</b>	<b>90,87</b>	<b>646,54</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,92</b>	<b>9,40</b>	<b>34,57</b>	<b>270,57</b>	
Ужин	Печень, тушеная в соусе	80	13,49	9,09	7,51	165,80	1
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	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,82</b>	<b>15,02</b>	<b>52,41</b>	<b>420,22</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 980</b>	<b>74,01</b>	<b>54,83</b>	<b>263,59</b>	<b>1 855,01</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	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	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>15,17</b>	<b>11,62</b>	<b>61,55</b>	<b>411,67</b>		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>		
Обед	Огурцы соленые порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,46	8,10	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>21,22</b>	<b>21,38</b>	<b>96,76</b>	<b>664,34</b>		
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,57</b>	<b>11,32</b>	<b>39,63</b>	<b>327,33</b>		
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	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>16,74</b>	<b>18,50</b>	<b>57,23</b>	<b>462,51</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1 965</b>	<b>61,75</b>	<b>62,97</b>	<b>274,97</b>	<b>1 955,85</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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>13,10</b>	<b>11,55</b>	<b>69,70</b>	<b>435,29</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
Обед	Салат из свежкы с яблоками	50	0,57	2,53	5,92	49,23	35
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>18,85</b>	<b>17,53</b>	<b>91,50</b>	<b>599,67</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>14,47</b>	<b>38,57</b>	<b>322,97</b>	
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	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,35</b>	<b>11,04</b>	<b>57,05</b>	<b>402,93</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 025</b>	<b>59,68</b>	<b>55,37</b>	<b>276,03</b>	<b>1 847,88</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"	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>10,62</b>	<b>11,25</b>	<b>58,17</b>	<b>376,53</b>	<b>537*</b>
Завтрак 2	Соки, овощи, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из картофеля с соевыми огруцами	50	0,65	2,60	4,33	43,33	22
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Суфле 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>30,16</b>	<b>29,05</b>	<b>75,98</b>	<b>687,02</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>14,63</b>	<b>38,88</b>	<b>326,36</b>	
Ужин	Салат из свеклы 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	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09	648
Ужин	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,95</b>	<b>9,30</b>	<b>91,78</b>	<b>486,57</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 960</b>	<b>60,56</b>	<b>64,38</b>	<b>284,61</b>	<b>1 966,48</b>	



	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:	638,61	596,43	2 645,70	18 990,92
За весь период				
Среднее значение за период	63,86	59,64	264,57	1 899,09