

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"

Санкт-Петербург

Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ №

*С. М. Ширинко*

Основное (организованное) меню (зимний период)  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>9,41</b>	<b>3,87</b>	<b>67,36</b>	<b>339,07</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 "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
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	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>23,33</b>	<b>26,99</b>	<b>80,55</b>	<b>654,08</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,90</b>	<b>2,36</b>	<b>54,90</b>	<b>256,09</b>	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25	ТТК 1.237/449
Ужин	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>26,14</b>	<b>36,72</b>	<b>67,99</b>	<b>472,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>63,83</b>	<b>70,09</b>	<b>290,60</b>	<b>1 812,04</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	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>11,28</b>	<b>6,53</b>	<b>60,82</b>	<b>347,20</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57
Обед	Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>20,07</b>	<b>27,56</b>	<b>82,56</b>	<b>626,01</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16	92
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>465,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>46,55</b>	<b>53,31</b>	<b>245,72</b>	<b>1 800,63</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	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>9,98</b>	<b>6,02</b>	<b>65,19</b>	<b>354,70</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80 *
Обед	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404 П 2013
Обед	Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78	520/3
Обед	Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96	375
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21,03</b>	<b>18,22</b>	<b>88,25</b>	<b>603,03</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</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	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>432,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 005</b>	<b>44,96</b>	<b>38,85</b>	<b>266,52</b>	<b>1 748,10</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	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	170	7,55	4,12	38,10	219,79	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>9,66</b>	<b>8,80</b>	<b>61,05</b>	<b>362,19</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>	
Обед	Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63	301
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,11</b>	<b>24,46</b>	<b>80,27</b>	<b>612,26</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,27</b>	<b>9,34</b>	<b>47,93</b>	<b>296,57</b>	
Ужин	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249 П 2013
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>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>432,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>54,18</b>	<b>54,07</b>	<b>278,25</b>	<b>1 804,17</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	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00	93
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>10,64</b>	<b>9,76</b>	<b>54,11</b>	<b>377,00</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 "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305
Обед	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>22,03</b>	<b>19,14</b>	<b>81,88</b>	<b>587,35</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00	133 ДП 12
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,06</b>	<b>12,26</b>	<b>84,41</b>	<b>480,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 965</b>	<b>47,78</b>	<b>49,83</b>	<b>280,43</b>	<b>1 796,23</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	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>5,29</b>	<b>71,26</b>	<b>373,99</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30	ТТК 2.20
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016
Обед	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,80</b>	<b>20,38</b>	<b>87,85</b>	<b>654,50</b>	
Полдник	Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,71</b>	<b>8,79</b>	<b>34,19</b>	<b>254,40</b>	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57	93
Ужин	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>13,31</b>	<b>10,51</b>	<b>60,65</b>	<b>428,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 005</b>	<b>63,94</b>	<b>45,25</b>	<b>274,69</b>	<b>1 799,92</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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>8,67</b>	<b>3,89</b>	<b>66,41</b>	<b>345,13</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Обед	Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25	ТТК 12.308
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>17,05</b>	<b>14,03</b>	<b>84,64</b>	<b>609,66</b>	
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585 П 2013
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,82</b>	<b>1,10</b>	<b>56,85</b>	<b>257,09</b>	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	200	10,70	5,71	47,89	285,85	180 ДП 2016
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,70</b>	<b>6,16</b>	<b>82,54</b>	<b>444,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 980</b>	<b>45,62</b>	<b>25,20</b>	<b>315,11</b>	<b>1 757,07</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 8</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 овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>13,00</b>	<b>8,98</b>	<b>59,95</b>	<b>372,62</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 "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83	57
Обед	Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11	261 ДП 12
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249 П 2013
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>17,93</b>	<b>16,12</b>	<b>97,42</b>	<b>607,82</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</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	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,41</b>	<b>17,41</b>	<b>53,67</b>	<b>437,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 935</b>	<b>52,84</b>	<b>46,31</b>	<b>285,74</b>	<b>1 777,85</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	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	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>9,96</b>	<b>4,83</b>	<b>69,57</b>	<b>358,41</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	21 ДП 2016
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,67	3,09	12,22	83,38	76
Обед	Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Кисель плодово-ягодный	180	0,018	0,00	25,50	103,58	648
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114
<b>Итого за Обед</b>		<b>470</b>	<b>16,56</b>	<b>18,27</b>	<b>96,35</b>	<b>619,54</b>	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00	372
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,96</b>	<b>8,23</b>	<b>44,44</b>	<b>267,57</b>	
Ужин	Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48	315
Ужин	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>26,24</b>	<b>9,31</b>	<b>63,81</b>	<b>445,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 750</b>	<b>57,10</b>	<b>40,66</b>	<b>298,84</b>	<b>1 791,59</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	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>9,61</b>	<b>8,90</b>	<b>64,75</b>	<b>387,34</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 "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	169
Обед	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22,38</b>	<b>24,10</b>	<b>80,82</b>	<b>629,03</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16	92 Пермь 2008
Ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,11</b>	<b>15,19</b>	<b>67,35</b>	<b>438,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 985</b>	<b>45,67</b>	<b>55,56</b>	<b>284,30</b>	<b>1 834,64</b>	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	522,45	479,12	2 820,20	17 922,24
Среднее значение за период	52,25	47,91	282,02	1 792,22