



«Согласовано»  
 Заведующий ЦДОУ детский сад № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 ООО «Комитет социального питания»  
 Ищенко С.В.  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Итого за прием пищи:	150	4.7	2.8	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	69.40	26.00	104.40	0.70	0.80	158.00	31.90	0.00	0.00	30		
Каша «Дружба» молочная яичная	160	3.4	3.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	160.00	10.90	0.00	0.00	378		
Чай с молоком	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	14		
Батоны с чаем	6	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14		
Масло сливочное (персиковое)	358	9.7	13.6	48.1	0.10	1.00	90.00	0.10	0.20	224.60	40.00	214.60	1.80	1.40	375.40	43.50	0.00	0.00	2015		
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369		
<b>2. Завтрак</b>																					
Итого за прием пищи:	140	0.0	0.0	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015		
<b>Обед</b>																					
Итого за прием пищи:	150/10	4.4	1.6	69.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	16.60	7.80	33.10	0.60	0.40	63.20	37.50	0.00	0.00	111		
Суп с макаронными изделиями и курой	220	10.9	9.7	15.2	0.00	38.40	22.90	0.10	0.20	102.20	41.90	190.40	2.60	0.90	438.30	42.90	0.00	0.00	ТТК		
Каша пшеница с курой	180	0.5	0.1	16.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349		
Напиток из смеси сухофруктов	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной подорожный	896	18.2	11.8	82.4	0.20	38.90	23.00	0.10	0.20	132.70	59.20	164.80	4.60	1.70	553.30	82.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	24.60	2.00	0.40	118.00	16.00	166.00	1.90	1.30	227.30	67.60	0.00	0.00	210	
<b>Успокоительный полдник</b>																					
Итого за прием пищи:	10	2.9	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	21.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.60	9.30	0.00	0.00	15		
Сметанатренин	25	1.9	0.7	12.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00		
Сыр (полезный)	160	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батоны с чаем	50	4.8	5.1	28.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	5.30	37.90	0.50	0.30	66.10	25.10	0.00	0.00	424		
Булочка с повидлом	355	21.5	23.6	48.7	0.20	0.50	49.60	2.00	0.40	242.80	39.30	309.40	3.20	2.20	333.70	93.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	49.4	48.0	162.4	1.92.8	0.90	40.40	127.60	2.20	0.00	600.10	146.00	719.10	9.40	5.30	1.262	219.70	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>																					

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Завтрак</b>																										
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2010					
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	5.50	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	0.90	32.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	208	2015					
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	0.00	0.00	18.70	0.90	0.10	3.80	61.40	0.90	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>14.6</b>	<b>11.7</b>	<b>41.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>25.90</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>257.70</b>	<b>57.60</b>	<b>2.88</b>	<b>2.20</b>	<b>461.50</b>	<b>53.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>2 Завтрак</b>																										
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	366	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>6.0</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>30.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>180.00</b>	<b>21.00</b>	<b>142.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Обед</b>																										
Борщ из свеклы калусты с картофелем со свиной и сметаной	150/10	3.0	7.8	6.4	0.00	4.40	3.10	0.00	0.00	29.80	13.60	28.20	0.70	0.10	194.90	35.70	0.00	0.00	0.00	62	2015					
Суп-пюре рыбное	50	8.6	5.5	0.6	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.90	80.40	0.00	0.00	0.00	400	2004					
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	0.10	6.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	0.00	128	2015					
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011					
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.90	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015					
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>656</b>	<b>17.2</b>	<b>17.8</b>	<b>46.8</b>	<b>0.20</b>	<b>15.27</b>	<b>31.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>135.58</b>	<b>74.81</b>	<b>266.85</b>	<b>4.17</b>	<b>1.70</b>	<b>1 134.70</b>	<b>165.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	0.00	223	2015					
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00							
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.80	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>27.8</b>	<b>11.8</b>	<b>49.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>36.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>243.50</b>	<b>45.10</b>	<b>299.60</b>	<b>1.80</b>	<b>1.00</b>	<b>280.60</b>	<b>3.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>64.0</b>	<b>46.1</b>	<b>143.9</b>	<b>0.40</b>	<b>17.87</b>	<b>123.60</b>	<b>1.80</b>	<b>1.10</b>	<b>816.78</b>	<b>168.51</b>	<b>997.65</b>	<b>8.37</b>	<b>4.60</b>	<b>1 876.22</b>	<b>165.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Завтрак</b>																										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	35	2010				
Кавео с молоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	0.90	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	382	2015				
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	14	2015				
Масло сливочное (порции)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>383</b>	<b>10.8</b>	<b>13.8</b>	<b>43.8</b>	<b>358.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>60.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>263.80</b>	<b>54.30</b>	<b>246.10</b>	<b>1.90</b>	<b>1.30</b>	<b>456.10</b>	<b>46.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>2. Завтрак</b>																										
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>66.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5.2	1.6	12.0	82.8	0.10	5.70	0.20	0.00	0.00	17.90	18.00	42.30	0.80	0.30	408.30	40.30	0.00	0.00	0.00	97	2015				
Плов со свиной	150	8.3	24.5	28.1	384.9	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	18.00	21.90	60.10	0.60	0.60	74.20	57.30	0.00	0.00	0.00	443	2004				
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015				
Хлеб ржаной йодированный	38	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.90	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>18.2</b>	<b>26.6</b>	<b>66.6</b>	<b>590.6</b>	<b>0.20</b>	<b>6.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>59.40</b>	<b>53.90</b>	<b>151.20</b>	<b>3.30</b>	<b>1.30</b>	<b>657.60</b>	<b>99.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Жаркое по-домашнему	200	7.8	18.2	25.1	310.6	0.20	12.10	0.30	0.00	0.10	34.00	37.00	91.40	1.80	0.90	849.40	88.30	0.00	0.00	0.00	4044253					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00						
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Шоколик наливные с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	0.00	740	2004				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>16.9</b>	<b>21.8</b>	<b>67.0</b>	<b>547.7</b>	<b>0.30</b>	<b>12.10</b>	<b>7.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>103.40</b>	<b>56.10</b>	<b>184.70</b>	<b>3.10</b>	<b>1.80</b>	<b>953.20</b>	<b>110.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>42.9</b>	<b>62.2</b>	<b>192.5</b>	<b>1 562.8</b>	<b>1 562.8</b>	<b>0.60</b>	<b>19.60</b>	<b>68.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>426.60</b>	<b>164.20</b>	<b>352.60</b>	<b>5.60</b>	<b>3.10</b>	<b>1 811.90</b>	<b>266.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Завтрак</b>																										
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	18.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	0.60	169.20	32.50	0.00	0.00	0.00	36	2010				
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.50	14.90	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	378	2015				
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.80	0.00	0.00	0.00						
Масло сливочное (порции)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.4	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>9.4</b>	<b>12.7</b>	<b>42.2</b>	<b>336.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>57.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>249.10</b>	<b>42.70</b>	<b>229.80</b>	<b>1.40</b>	<b>1.30</b>	<b>393.20</b>	<b>44.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>2. Завтрак</b>																										
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.1</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.80</b>	<b>10.40</b>	<b>14.30</b>	<b>2.90</b>	<b>0.20</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3.6	5.3	11.0	106.3	0.10	5.10	3.20	0.40	0.10	28.90	18.50	67.10	1.00	0.50	393.30	43.40	0.00	0.00	0.00	97	2015				
Рагу из овощей с курой	200	10.8	9.4	20.8	224.7	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.40	144.70	2.20	0.70	718.60	46.00	0.00	0.00	0.00	143/ПК	2015				
Овощи свежие натуральные	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	0.00	0.00	0.00	71	2015				
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015				
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>566</b>	<b>17.5</b>	<b>15.3</b>	<b>68.3</b>	<b>460.5</b>	<b>0.30</b>	<b>35.80</b>	<b>26.70</b>	<b>0.60</b>	<b>0.30</b>	<b>110.70</b>	<b>77.10</b>	<b>250.90</b>	<b>4.90</b>	<b>1.70</b>	<b>1 246.30</b>	<b>94.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Пудинг творожный	140	21.6	7.7	21.8	261.8	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.40	29.00	232.80	1.00	0.80	212.30	6.80	0.00	0.00	0.00	222	2015				
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	0.00	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008				
Чай с лимоником содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>22.9</b>	<b>14.6</b>	<b>47.8</b>	<b>429.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>26.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>189.50</b>	<b>32.60</b>	<b>236.30</b>	<b>1.30</b>	<b>0.80</b>	<b>236.10</b>	<b>6.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>50.3</b>	<b>43.1</b>	<b>161.0</b>	<b>1 287.6</b>	<b>0.30</b>	<b>50.30</b>	<b>111.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>570.10</b>	<b>162.60</b>	<b>781.80</b>	<b>10.50</b>	<b>4.00</b>	<b>1 477.70</b>	<b>147.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						

СОЦМАГАЗИНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль



5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
		Болки, г	Жиры, г																												Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг
<b>Завтрак</b>																																						
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	82.80	12.40	72.50	0.30	0.40	142.50	31.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2010	
Кисельный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порции)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	46.5	360.7	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	264.00	42.40	217.20	1.20	1.20	417.00	46.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
<b>2 Завтрак</b>																																						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	160.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	160.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																																						
Суп овощной "Мозаика" со сметаной	150	1.3	1.6	7.2	52.0	0.00	7.50	6.30	0.00	0.00	28.80	15.50	33.20	0.80	0.30	262.10	35.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	160	2013
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	11.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.80	8.70	122.10	2.80	2.30	151.10	19.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	16.4	10.9	60.3	430.2	0.30	13.80	25.10	0.10	0.70	86.00	42.80	226.20	6.00	3.30	560.40	101.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																																						
Тертые рыбные с соусом	60/40	8.9	6.6	10.5	140.5	0.00	1.10	3.60	0.00	0.00	28.20	26.10	98.10	0.60	0.60	230.20	88.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2015
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	51.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.4	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.6	52.2	433.1	0.10	9.50	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	198.80	2.30	1.30	898.60	141.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		42.2	42.3	173.2	1 286.5	0.50	27.50	104.00	0.30	1.00	446.20	153.30	652.70	11.60	5.90	2 056.10	297.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод Б, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
		Болки, г	Жир, г																	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, мкг	В2, мг
<b>Завтрак</b>																										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>388</b>	<b>10.2</b>	<b>13.0</b>	<b>45.9</b>	<b>355.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>57.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>247.30</b>	<b>47.60</b>	<b>226.60</b>	<b>2.10</b>	<b>1.00</b>	<b>416.10</b>	<b>44.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2015</b>
<b>2 Завтрак</b>																										
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>66.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2015</b>
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	150	3.8	2.9	11.6	87.0	0.10	2.70	0.10	0.00	0.00	24.00	19.70	47.00	1.20	0.60	281.00	39.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	374	2004
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	19.50	22.90	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>19.0</b>	<b>12.5</b>	<b>73.9</b>	<b>494.3</b>	<b>0.30</b>	<b>4.20</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>93.60</b>	<b>87.40</b>	<b>274.70</b>	<b>3.60</b>	<b>2.50</b>	<b>705.10</b>	<b>232.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2015</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	169.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	0.00	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>26.9</b>	<b>10.3</b>	<b>50.2</b>	<b>423.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>36.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>185.20</b>	<b>40.90</b>	<b>261.90</b>	<b>2.00</b>	<b>0.80</b>	<b>232.90</b>	<b>2.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2015</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>56.1</b>	<b>35.8</b>	<b>185.2</b>	<b>1 338.8</b>	<b>0.40</b>	<b>5.50</b>	<b>107.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>526.10</b>	<b>175.90</b>	<b>762.50</b>	<b>7.90</b>	<b>3.30</b>	<b>1 354.00</b>	<b>280.00</b>	<b>2.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2015</b>





Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеница молочная жидкая	150	4.4	2.9	10.6	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	96.70	0.60	159.90	32.20	0.00	0.00	0.00	32	2010
Кофеиный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.60	21.70	121.00	0.40	246.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Сыр (порция)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>13.6</b>	<b>11.1</b>	<b>46.2</b>	<b>380.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>56.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>379.90</b>	<b>58.50</b>	<b>310.90</b>	<b>1.50</b>	<b>1.70</b>	<b>437.90</b>	<b>46.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
Молочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>6.0</b>	<b>88.6</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>30.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>180.20</b>	<b>21.00</b>	<b>142.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Расольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.4	0.10	4.00	3.20	0.00	0.00	22.70	15.90	42.30	0.80	297.90	39.20	0.00	0.00	96	2015	
Печень по-строгановски	30/20	7.9	5.9	2.6	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.90	8.70	122.10	2.80	151.10	19.80	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	0.00	71	2015	
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>18.9</b>	<b>12.8</b>	<b>65.2</b>	<b>475.6</b>	<b>0.50</b>	<b>17.80</b>	<b>22.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>79.60</b>	<b>136.10</b>	<b>350.70</b>	<b>8.90</b>	<b>4.10</b>	<b>830.40</b>	<b>95.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
Колбаса "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	126	2022
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	126	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	146.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	0.00	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>19.6</b>	<b>68.9</b>	<b>568.0</b>	<b>0.20</b>	<b>9.70</b>	<b>35.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>110.90</b>	<b>64.30</b>	<b>265.90</b>	<b>3.30</b>	<b>1.10</b>	<b>802.30</b>	<b>91.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1070</b>	<b>50.0</b>	<b>48.2</b>	<b>185.3</b>	<b>1473.1</b>	<b>0.90</b>	<b>29.90</b>	<b>143.20</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>750.60</b>	<b>279.90</b>	<b>1070</b>	<b>13.90</b>	<b>8.90</b>	<b>2.070</b>	<b>233.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>108</b>	<b>2010</b>

ИИН 7602038809  
г. Урславль

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур					
																						Б1, мг	С, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	0.60	190.40	47.00	0.00	0.00	0.00	120	2015				
Каша с маслом	160	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	0.70	236.20	12.20	0.00	0.00	0.00	382	2015				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	2015					
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>15.3</b>	<b>13.1</b>	<b>38.6</b>	<b>368.0</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>33.60</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>295.00</b>	<b>51.90</b>	<b>288.20</b>	<b>2.10</b>	<b>1.80</b>	<b>510.60</b>	<b>67.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>2 Завтрак</b>																										
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>66.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																										
Суплянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	3.4	3.6	6.5	73.9	0.00	3.40	3.00	0.00	0.00	23.60	13.20	42.40	0.80	0.40	236.20	38.00	0.00	0.00	158	2004					
Суфле из мяса птицы	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	6.50	61.20	0.70	0.20	40.00	16.20	0.00	0.00	298/ГТК	2011					
Картофель тушеный	110	2.3	2.6	17.7	103.6	0.10	8.40	0.20	0.00	0.10	21.90	26.00	63.10	1.10	0.50	567.60	49.80	0.00	0.00	24	2010					
Компот плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2011					
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>16.1</b>	<b>16.3</b>	<b>51.2</b>	<b>434.9</b>	<b>0.20</b>	<b>12.10</b>	<b>25.50</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>94.50</b>	<b>61.60</b>	<b>235.50</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>1 049.90</b>	<b>107.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Каша молочная гречневая вязкая со слив маслом	150	4.7	5.7	17.6	149.5	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	89.80	44.60	111.20	1.40	0.70	191.30	31.80	0.00	0.00	40	2010					
Масло сливочное (пор.чучки)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	85.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00							
Чай с мятой соевый/слив сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015					
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	18.30	5.20	31.90	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>9.6</b>	<b>21.4</b>	<b>59.4</b>	<b>479.4</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>61.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>125.10</b>	<b>60.70</b>	<b>169.70</b>	<b>2.40</b>	<b>1.00</b>	<b>263.90</b>	<b>33.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>41.0</b>	<b>50.8</b>	<b>164.4</b>	<b>1 338.3</b>	<b>1 338.3</b>	<b>0.40</b>	<b>13.80</b>	<b>121.00</b>	<b>1.70</b>	<b>0.70</b>	<b>514.60</b>	<b>174.20</b>	<b>663.40</b>	<b>9.00</b>	<b>4.30</b>	<b>1 824.60</b>	<b>206.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							

МФН 760208809  
г. Ярославль



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																							
<b>Завтрак</b>																											
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	34	2010					
чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	81.10	0.50	0.50	180.00	10.90	0.00	0.00	0.00	378	2015					
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	14	2015					
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>9.1</b>	<b>13.1</b>	<b>38.6</b>	<b>322.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>56.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>233.30</b>	<b>50.50</b>	<b>215.80</b>	<b>1.50</b>	<b>1.40</b>	<b>369.90</b>	<b>44.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>2 Завтрак</b>																											
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	389	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>10.50</b>	<b>2.10</b>	<b>0.10</b>	<b>180.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный рыбный	170	5.1	1.8	12.0	85.1	0.10	5.80	0.20	0.00	0.00	25.70	28.20	86.50	1.00	0.60	506.10	74.90	0.00	0.00	0.00	97	2015					
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	0.10	52.70	20.50	0.00	0.00	0.00	438	2004					
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.80	8.20	84.20	0.70	0.30	52.60	44.60	0.00	0.00	0.00	309	2015					
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015					
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>20.3</b>	<b>13.2</b>	<b>69.1</b>	<b>491.8</b>	<b>0.30</b>	<b>6.80</b>	<b>9.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>68.10</b>	<b>55.70</b>	<b>225.70</b>	<b>4.20</b>	<b>1.40</b>	<b>661.00</b>	<b>142.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.7	287.5	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	166.60	27.40	232.30	1.10	0.60	186.80	1.60	0.00	0.00	0.00	223	2015					
Молоко стуженное	20	1.4	1.7	11.1	55.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00							
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	3.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015					
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00							
Печенье	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>28.5</b>	<b>17.9</b>	<b>57.3</b>	<b>523.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>36.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>242.50</b>	<b>43.40</b>	<b>295.40</b>	<b>1.70</b>	<b>0.80</b>	<b>274.10</b>	<b>3.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>66.7</b>	<b>44.4</b>	<b>180.2</b>	<b>1 402.6</b>	<b>0.40</b>	<b>11.20</b>	<b>102.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.60</b>	<b>555.40</b>	<b>165.60</b>	<b>745.40</b>	<b>8.60</b>	<b>3.80</b>	<b>1 505.16130</b>	<b>161.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							

МИН 7602088809  
Г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
	Белки, г	Жиры, г															Углевод, г					
<b>Завтрак</b>																						
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	0.40	142.50	31.60	0.00	0.00	0.00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	368	9.9	13.5	42.9	347.6	0.10	1.20	60.80	0.10	202.60	40.70	212.90	1.10	1.10	410.40	46.30	0.00	0.00	0.00			
<b>2 Завтрак</b>																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3.1	7.9	6.7	123.5	0.00	4.80	3.10	0.00	31.70	14.40	29.80	0.70	0.20	205.10	39.90	0.00	0.00	0.00	82	2015	
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	0.60	240.00	85.00	0.00	0.00	0.00	TK	2015	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	49.60	24.70	76.40	0.80	0.50	625.20	51.70	0.00	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.40	45.80	2.00	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной подорожанный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.90	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	576	17.2	17.2	58.8	481.2	0.30	15.87	17.60	0.10	126.48	64.91	274.65	4.87	1.70	1185.10	178.60	0.00	0.00	0.00			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	104.20	14.50	163.70	1.60	1.10	196.90	60.80	0.00	0.00	0.00	210	2015	
Сыр (порция)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00			
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	0.00	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Плюшка российский	50	4.4	6.5	34.8	216.4	0.10	0.00	0.90	0.00	16.80	6.90	41.00	0.40	0.20	64.50	20.90	0.00	0.00	0.00	775	2004	
Итого за прием пищи:	380	20.1	23.4	62.5	563.1	0.20	0.40	46.50	1.80	235.80	38.90	293.50	2.90	1.90	320.40	102.80	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	47.7	54.6	176.9	1463.0	0.60	30.47	124.90	2.00	0.70	645.69	174.91	765.85	11.77	4.90	1185.10	178.60	0.00	0.00	0.00	2257	1188	

СОУЗ «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	510,6	475,5	1728,0	13820,7	5,00	246,54	1 133,20	10,10	8,00	5 852,46	1 785,32	7 749,50	400,24	48,20	18 515,80	2 361,90	0,00	0,00
Среднее значение за период	51,1	47,6	172,8	1 382,1	0,50	24,65	113,30	1,00	0,80	585,25	178,53	774,95	40,02	4,82	1851,60	236,20	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,0	54,2															

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	367	146	540	373