



«Сотлясово»
Заведующий МДОУ детский сад № 55
15.06.2015

«Утверждаю»
Генеральный директор
Министерства здравоохранения Республики Беларусь
Иванченко С.В.
15.06.2015

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № сборник рецептур | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | P, мг | К, мг | Na, мг | Cl, мг | Br, мг | Ca, мг | Fe, мг | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная жидкая | 180 | 5.6 | 3.3 | 50.3 | 180.2 | 0.10 | 0.50 | 11.20 | 0.00 | 0.10 | 105.90 | 31.10 | 125.00 | 0.70 | 0.80 | 188.50 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 36 |
| Чай с молоком | 160 | 3.4 | 3.4 | 12.4 | 102.0 | 0.00 | 0.80 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 128.60 | 16.40 | 91.10 | 0.50 | 0.50 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 378 |
| Батончик с чаем | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.00 | 25.60 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 14 |
| Мясо отварное (порция) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 65.1 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.20 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11.4 | 14.9 | 83.2 | 426.9 | 0.10 | 1.10 | 65.80 | 0.20 | 0.20 | 244.60 | 57.40 | 244.60 | 1.80 | 1.60 | 420.30 | 49.40 | 0.00 | 0.00 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 160 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 78.2 | 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 | 368 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 78.2 | 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 | 2015 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курицей | 200/10 | 4.9 | 2.2 | 12.8 | 91.1 | 0.00 | 0.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 22.40 | 10.20 | 38.30 | 0.70 | 0.50 | 81.50 | 45.70 | 0.00 | 0.00 | 111 |
| Батончик из мяса птицы | 70 | 3.0 | 5.6 | 11.1 | 10.1 | 188.1 | 0.10 | 0.50 | 9.80 | 0.00 | 0.10 | 13.00 | 18.00 | 102.10 | 1.30 | 0.10 | 37.80 | 16.60 | 0.00 | 0.00 |
| Картофель тушеный | 150 | 3.0 | 5.6 | 11.9 | 116.2 | 0.04 | 28.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 88.70 | 31.52 | 81.39 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 139 |
| Напиток со вкусом клубники | 180 | 0.5 | 0.1 | 16.1 | 67.9 | 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 |
| Хлеб ржаной поджаренный | 45 | 3.0 | 0.8 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 38.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 21.8 | 19.6 | 65.9 | 641.6 | 0.24 | 27.10 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.15 | 138.60 | 69.92 | 241.99 | 5.00 | 1.10 | 181.20 | 66.90 | 0.00 | 0.00 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет картофельный | 160 | 12.3 | 15.2 | 3.7 | 225.1 | 0.10 | 0.40 | 25.60 | 2.00 | 0.40 | 118.80 | 16.60 | 106.30 | 1.90 | 1.30 | 227.30 | 67.80 | 0.00 | 0.00 | 210 |
| Сыр (порция) | 10 | 2.6 | 2.0 | 0.0 | 94.4 | 0.00 | 0.10 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 5.00 | 61.00 | 0.10 | 0.40 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 15 |
| Батончик с чаем | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.00 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | |
| Чай с лимоном со сладким соусом | 160 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 |
| Булочка с повидлом | 50 | 4.0 | 5.1 | 26.6 | 179.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 6.30 | 37.80 | 0.40 | 0.30 | 56.10 | 25.10 | 0.00 | 0.00 | 464 |
| Итого за прием пищи: | 436 | 21.9 | 23.8 | 65.1 | 539.0 | 0.20 | 0.50 | 49.60 | 2.00 | 0.40 | 245.30 | 40.80 | 314.00 | 3.40 | 2.20 | 341.90 | 94.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Всего за день: | 643 | 64.2 | 184.4 | 184.4 | 184.4 | 0.54 | 26.70 | 124.40 | 2.20 | 0.75 | 629.70 | 169.22 | 800.96 | 10.20 | 4.30 | 843.40 | 212.20 | 0.00 | 0.00 | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------------|-----|------|
| | Жиры, 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 | So, мг | | | | |
| | Белки, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная жидкая | 180 | 4.9 | 3.9 | 19.0 | 138.3 | 0.10 | 0.50 | 12.10 | 0.00 | 0.10 | 116.50 | 33.00 | 126.20 | 0.70 | 1.00 | 207.00 | 38.20 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2010 |
| Кефирный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 16.70 | 0.00 | 0.10 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 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 | | |
| Яйца вареные | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 62.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.90 | 0.10 | 16.70 | 3.80 | 61.40 | 0.40 | 0.40 | 56.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 16.6 | 13.3 | 60.1 | 409.6 | 0.20 | 1.30 | 30.90 | 0.90 | 0.30 | 305.60 | 68.40 | 334.10 | 2.50 | 2.20 | 542.80 | 61.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 106.2 | 0.10 | 1.30 | 36.00 | 0.00 | 0.30 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 366 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 106.2 | 0.10 | 1.30 | 36.00 | 0.00 | 0.30 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со свининой и сметаной | 200/10 | 3.4 | 6.9 | 6.1 | 139.2 | 0.00 | 5.90 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 39.70 | 17.50 | 36.40 | 0.80 | 0.40 | 247.50 | 48.50 | 0.00 | 0.00 | 92 | 2015 |
| Суфле рыбное | 90 | 15.6 | 9.8 | 1.2 | 172.5 | 0.10 | 0.70 | 24.20 | 0.80 | 0.20 | 64.10 | 39.10 | 209.60 | 1.10 | 1.30 | 395.20 | 143.20 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.8 | 20.9 | 146.2 | 0.10 | 9.60 | 16.80 | 0.10 | 0.20 | 50.20 | 28.60 | 86.10 | 1.10 | 0.50 | 721.00 | 56.90 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.3 | 0.00 | 3.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.47 | 7.18 | 15.09 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.00 | 0.00 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 25.8 | 24.0 | 57.1 | 586.8 | 0.30 | 19.75 | 45.40 | 0.80 | 0.40 | 187.77 | 105.48 | 394.89 | 5.68 | 2.70 | 1 480.20 | 251.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 30.5 | 11.9 | 26.0 | 359.4 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 210.60 | 34.20 | 290.60 | 1.30 | 0.80 | 208.70 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 |
| Молоко стуженное | 20 | 1.4 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 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 | | |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.5 | 98.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.30 | 2.00 | 5.60 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 34.2 | 14.5 | 77.0 | 601.7 | 0.10 | 0.50 | 45.90 | 0.30 | 0.40 | 290.90 | 52.90 | 385.50 | 1.90 | 1.20 | 321.60 | 4.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | 81.7 | 57.6 | 181.4 | 1 704.3 | 0.70 | 22.85 | 158.20 | 2.10 | 1.40 | 1 000.27 | 251.96 | 49 | 1 265.49 | 10.28 | 6.10 | 2 344.60 | 1 199.00 | 0.00 | 0.00 | | |

СОУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии" г. Ярославль
ИНН 7602088809

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 4.7 | 2.9 | 20.0 | 131.9 | 0.10 | 0.50 | 11.60 | 0.00 | 0.10 | 110.60 | 21.30 | 112.80 | 0.80 | 0.40 | 183.70 | 36.70 | 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 | 35 | 2010 |
| Каша витаминизированный 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 | 0.60 | 268.90 | 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 | 362 | 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 | 28.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 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 | |
| Масло сливочное (порциями) | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 | |
| Сыр (порциями) | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2015 | | |
| Итого за прием пищи: | 412 | 15.1 | 19.0 | 49.6 | 448.1 | 0.20 | 1.40 | 97.90 | 0.20 | 0.20 | 403.70 | 65.50 | 342.60 | 2.20 | 1.80 | 504.80 | 51.80 | 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 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 79.2 | 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 | 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: | 180 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 79.2 | 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 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205 | 6.1 | 1.7 | 12.6 | 90.7 | 0.10 | 6.10 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 19.10 | 19.10 | 44.80 | 0.80 | 0.40 | 433.40 | 44.10 | 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 | 97 | 2015 | |
| Тертые мясные с соусом | 50/50 | 6.3 | 14.6 | 10.5 | 156.0 | 0.20 | 0.80 | 14.70 | 0.00 | 1.00 | 19.60 | 15.70 | 77.70 | 0.60 | 0.20 | 0.00 | 66.90 | 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 | |
| Рис с овощами | 130 | 3.7 | 4.6 | 37.5 | 211.9 | 0.00 | 0.60 | 15.80 | 0.70 | 0.00 | 21.50 | 27.70 | 76.90 | 0.70 | 0.80 | 81.90 | 41.40 | 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 | 450 | 2003 | |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0.4 | 0.1 | 17.2 | 72.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.40 | 8.40 | 29.90 | 0.50 | 0.00 | 150.10 | 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 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 660 | 19.5 | 21.6 | 92.8 | 611.0 | 0.40 | 7.50 | 30.70 | 0.10 | 1.10 | 89.70 | 79.50 | 259.40 | 4.60 | 1.90 | 726.60 | 156.90 | 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 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.80 | 849.20 | 86.30 | 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 |
| 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 | 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 с лимоном содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 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 |
| Шанжеи вафельные 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 | 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: | 460 | 15.5 | 21.7 | 65.3 | 538.2 | 0.30 | 12.10 | 7.20 | 0.30 | 0.10 | 103.70 | 54.90 | 180.80 | 3.10 | 1.50 | 948.10 | 110.50 | 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 |
| Всего за день: | 60.1 | 62.2 | 225.9 | 1 676.5 | 0.90 | 21.00 | 135.80 | 0.60 | 1.40 | 566.10 | 199.90 | 765.00 | 319.20 | 2.172 | 2.172 | 2192.00 | 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 |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОИСКОВАТЕЛЬ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----|------|------------|
| | | 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 | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 180 | 4.9 | 3.4 | 20.2 | 198.7 | 0.00 | 0.60 | 13.60 | 0.00 | 0.10 | 134.20 | 21.70 | 137.70 | 0.50 | 0.70 | 202.90 | 38.20 | 0.00 | 0.00 | 36 | 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 | 91.10 | 0.50 | 0.50 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 376 | 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 | 0.80 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Масло сливочное (порежками) | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10.7 | 15.0 | 48.1 | 385.4 | 0.00 | 1.20 | 66.20 | 0.20 | 0.20 | 273.10 | 48.00 | 257.30 | 1.80 | 1.40 | 433.70 | 50.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2.50 | 0.20 | 361.40 | 2.60 | 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 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.50 | 0.20 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом и сметаной | 200 | 4.7 | 7.1 | 14.8 | 146.9 | 0.10 | 6.90 | 5.00 | 0.50 | 0.20 | 39.50 | 24.70 | 89.80 | 1.40 | 0.70 | 525.50 | 57.90 | 0.00 | 0.00 | 97 | 2015 | |
| Блюпочка "Ножный" | 70 | 8.3 | 13.4 | 8.5 | 196.9 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 7.40 | 22.80 | 0.50 | 0.20 | 41.40 | 16.30 | 0.00 | 0.00 | TK | | |
| Резу из овощей | 150 | 2.7 | 3.3 | 15.2 | 102.6 | 0.10 | 15.10 | -0.40 | 0.00 | 0.00 | 45.30 | 29.70 | 64.80 | 1.40 | 0.60 | 514.10 | 24.10 | 0.00 | 0.00 | 143 | 2015 | |
| Овощи свежие натуральные | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.00 | 12.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 0.10 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | 0.1 | 16.1 | 67.9 | 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 | 2015 | |
| Хлеб ржяной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.10 | 6.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 695 | 24.5 | 24.5 | 71.5 | 606.6 | 0.30 | 34.90 | 5.50 | 0.50 | 0.20 | 115.40 | 82.00 | 229.60 | 5.60 | 2.10 | 1 287 | 101.80 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 160 | 24.7 | 8.7 | 24.9 | 298.6 | 0.00 | 0.50 | 30.30 | 0.30 | 0.40 | 204.80 | 33.20 | 285.80 | 1.30 | 0.90 | 242.60 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 222 | 2015 | |
| Фруктовая подлива | 30 | 0.1 | 0.0 | 14.5 | 56.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 1.50 | 1.80 | 0.20 | 0.00 | 28.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2008 | |
| Батон йодированный | 20 | 1.5 | 0.8 | 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 | | | |
| Чай с мякью содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 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 | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 27.5 | 16.2 | 67.0 | 542.1 | 0.00 | 0.50 | 30.30 | 0.30 | 0.40 | 222.80 | 44.40 | 287.30 | 2.20 | 1.00 | 306.80 | 8.40 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | 58.5 | 56.2 | 199.3 | 1 856.2 | 1 856.2 | 0.30 | 49.60 | 104.50 | 1.00 | 0.80 | 631.20 | 184.60 | 788.50 | 12.30 | 4.70 | 2 388 | 165.00 | 0.00 | 0.00 | | | |

СОЦИАЛЬНОГО ПАТРАНИЯ
ИНН 7602088609
г. Ярославль

5 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 | So, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 180 | 4.6 | 3.0 | 20.6 | 134.6 | 0.00 | 12.10 | 0.00 | 0.10 | 111.20 | 15.00 | 66.90 | 0.30 | 0.50 | 171.00 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2010 |
| Корейский напиток на молоке | 160 | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.10 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 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 | | |
| Масло сливочное (порции) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 65.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11.5 | 15.7 | 61.5 | 409.4 | 0.10 | 1.30 | 70.80 | 0.20 | 284.00 | 46.60 | 236.40 | 1.30 | 1.30 | 452.30 | 53.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2. Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.50 | 0.10 | 216.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.50 | 0.10 | 216.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной "Мозаика" со сметаной | 200 | 1.9 | 2.4 | 10.1 | 73.6 | 0.00 | 10.70 | 9.00 | 0.00 | 40.60 | 21.80 | 46.70 | 1.10 | 0.30 | 368.70 | 48.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 160 | 2013 |
| Панель по-строгановски | 35735 | 9.3 | 6.9 | 2.9 | 130.1 | 0.10 | 7.30 | 10.70 | 0.00 | 17.10 | 10.10 | 142.60 | 3.00 | 2.70 | 176.10 | 20.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 255 | 2015 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5.4 | 3.5 | 34.7 | 196.4 | 0.10 | 0.00 | 11.00 | 0.10 | 24.30 | 9.80 | 40.40 | 0.90 | 0.30 | 62.00 | 92.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 308 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.50 | 0.00 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 625 | 19.8 | 13.3 | 73.6 | 523.7 | 0.30 | 16.10 | 30.70 | 0.10 | 108.30 | 54.80 | 275.40 | 7.30 | 3.80 | 723.30 | 124.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тфтели рыбные с соусом | 90/60 | 13.4 | 7.0 | 15.0 | 182.5 | 0.10 | 1.20 | 4.30 | 0.00 | 39.90 | 38.10 | 144.80 | 0.90 | 1.00 | 336.00 | 129.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 239 | 2015 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.8 | 20.9 | 146.2 | 0.10 | 9.60 | 16.80 | 0.10 | 50.50 | 28.60 | 86.20 | 1.10 | 0.50 | 721.00 | 60.90 | 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 | 5.90 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 0.20 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай без сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.10 | 3.70 | 3.70 | 0.40 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 513 | 19.7 | 18.7 | 59.5 | 484.6 | 0.20 | 10.80 | 21.10 | 0.10 | 106.00 | 78.70 | 258.00 | 2.90 | 1.70 | 1102.30 | 191.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 61.9 | 47.9 | 202.8 | 1505.1 | 0.60 | 31.80 | 122.60 | 0.40 | 510.90 | 197.30 | 782.40 | 14.00 | 6.90 | 2494.40 | 370.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | | |
|---|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-----|------|
| | Масса порции | | Жиры, г | Углеводы, 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 | В1, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 4.7 | 2.9 | 20.0 | 131.9 | 0.10 | 0.50 | 11.60 | 0.00 | 0.10 | 110.60 | 21.30 | 112.80 | 0.80 | 0.40 | 183.70 | 37.50 | 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 | 0.60 | 0.50 | 222.40 | 12.20 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2015 |
| 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 | | |
| Масло сливочное (порции) | 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 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11.0 | 14.9 | 49.2 | 390.5 | 0.20 | 1.20 | 67.80 | 0.20 | 0.20 | 266.10 | 51.20 | 245.90 | 2.20 | 1.10 | 446.90 | 50.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 79.2 | 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 | 389 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 79.2 | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 200 | 4.7 | 3.9 | 15.5 | 115.3 | 0.10 | 3.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 32.10 | 26.30 | 62.50 | 1.60 | 0.70 | 374.70 | 51.40 | 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 | 374 | 2004 |
| Рис отварной | 130 | 3.7 | 4.3 | 38.5 | 216.5 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 0.10 | 0.00 | 23.10 | 26.90 | 74.80 | 0.60 | 0.80 | 55.20 | 60.70 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | 0.1 | 16.1 | 67.9 | 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 | 2015 |
| Хлеб ржаной издрозованный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 21.3 | 14.2 | 89.5 | 582.7 | 0.30 | 5.20 | 14.80 | 0.10 | 0.10 | 108.10 | 100.00 | 309.60 | 4.70 | 2.90 | 819.50 | 258.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 30.5 | 11.9 | 26.0 | 359.4 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 210.60 | 34.20 | 290.60 | 1.30 | 0.80 | 208.70 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 |
| Фруктовая подлива | 30 | 0.1 | 0.0 | 14.5 | 58.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 1.50 | 1.80 | 0.20 | 0.00 | 28.30 | 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 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 33.0 | 12.8 | 61.3 | 518.1 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 229.90 | 48.70 | 320.60 | 2.40 | 1.00 | 286.00 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 65.3 | 41.9 | 218.2 | 1 570.5 | 0.60 | 6.70 | 128.50 | 0.60 | 0.60 | 604.10 | 169.90 | 876.10 | 9.30 | 5.00 | 1 552.40 | 312.00 | 0.00 | 0.00 | | |

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

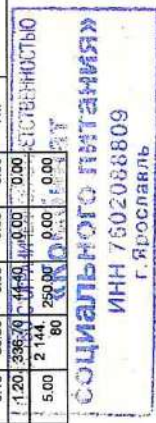
7 день

| 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 | Fo, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 5.3 | 3.5 | 23.4 | 152.7 | 0.10 | 0.50 | 11.60 | 0.00 | 0.10 | 109.80 | 29.10 | 119.60 | 0.70 | 0.80 | 191.70 | 37.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32 | 2010 |
| Корфейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 15.4 | 128.9 | 0.10 | 0.80 | 16.70 | 0.00 | 0.10 | 169.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.90 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 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 | 0.00 | | |
| Сыр (попурция) | 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 | 0.00 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 402 | 15.2 | 12.0 | 54.2 | 402.6 | 0.20 | 1.40 | 57.90 | 0.00 | 0.20 | 400.20 | 66.70 | 336.30 | 1.80 | 2.00 | 482.90 | 52.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 106.4 | 0.10 | 1.30 | 36.10 | 0.00 | 0.30 | 216.40 | 25.20 | 171.30 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 103 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 106.4 | 0.10 | 1.30 | 36.10 | 0.00 | 0.30 | 216.40 | 25.20 | 171.30 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной | 200 | 2.1 | 2.9 | 14.1 | 82.3 | 0.10 | 5.40 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 30.50 | 20.90 | 56.30 | 0.80 | 0.20 | 397.40 | 52.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2015 |
| Печень по-строгановски | 35/35 | 9.3 | 6.9 | 2.9 | 130.1 | 0.10 | 7.30 | 10.70 | 0.00 | 0.80 | 17.10 | 10.10 | 142.60 | 3.00 | 2.70 | 176.10 | 20.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 255 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.8 | 4.9 | 35.4 | 220.6 | 0.20 | 0.00 | 10.90 | 0.10 | 0.10 | 18.90 | 112.30 | 167.60 | 3.90 | 1.30 | 236.10 | 38.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.00 | 12.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 0.10 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.50 | 0.50 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 76.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 676 | 23.0 | 15.3 | 80.2 | 578.6 | 0.50 | 25.30 | 26.10 | 0.10 | 0.90 | 99.80 | 165.40 | 425.20 | 10.50 | 4.80 | 1 071.10 | 114.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Рыжик" | 70 | 9.7 | 11.9 | 7.0 | 165.7 | 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 | 0.00 | 128 | 2022 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.8 | 20.9 | 146.2 | 0.10 | 9.60 | 16.90 | 0.10 | 0.20 | 50.20 | 28.60 | 86.10 | 1.10 | 0.50 | 721.00 | 96.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 128 | 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 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Ватрушка с творогом | 50 | 6.7 | 2.6 | 23.9 | 148.6 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 0.00 | 0.00 | 33.30 | 6.60 | 59.90 | 0.40 | 0.30 | 69.00 | 17.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 108 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 22.1 | 20.2 | 72.6 | 581.0 | 0.20 | 10.90 | 37.40 | 0.10 | 0.20 | 119.20 | 68.70 | 277.90 | 3.60 | 1.10 | 898.80 | 100.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | 65.6 | 53.3 | 214.2 | 1 668.6 | 1 668.6 | 1.00 | 38.30 | 157.50 | 0.20 | 1.70 | 835.90 | 327.00 | 70 | 16.10 | 7.90 | 2 453.80 | 267.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

«КОМОДИТЕК»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|---------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | F, мг | S, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | В12, мг | В6, мг | В9, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сул. молочный с маскарпонами изделиями | 180 | 5.5 | 5.1 | 17.8 | 150.0 | 0.10 | 0.80 | 20.70 | 0.00 | 0.10 | 154.10 | 18.70 | 116.00 | 0.40 | 0.70 | 228.30 | 57.20 | 0.00 | 0.00 | 120 | 2015 | | | |
| Какао витаминизированный с молоком | 180 | 4.4 | 4.2 | 13.2 | 117.5 | 0.10 | 0.70 | 16.20 | 0.00 | 0.10 | 143.40 | 26.00 | 113.10 | 0.80 | 0.70 | 238.20 | 12.20 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 9.90 | 25.50 | 0.80 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| 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 | 81.40 | 0.80 | 0.40 | 56.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2015 | | | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 17.0 | 14.2 | 46.7 | 408.9 | 0.20 | 1.50 | 37.00 | 0.90 | 0.30 | 322.80 | 58.40 | 316.00 | 2.40 | 2.00 | 561.80 | 78.50 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 79.2 | 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 | 389 | 2015 | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 79.2 | 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 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка подомашнему из птицы со сметаной | 180 | 4.1 | 4.3 | 7.8 | 90.1 | 0.00 | 4.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | 29.20 | 16.20 | 52.10 | 0.90 | 0.50 | 287.40 | 49.40 | 0.00 | 0.00 | 158 | 2004 | | | |
| Бигочка "Новый" | 70 | 8.3 | 13.4 | 8.5 | 188.9 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 7.40 | 22.80 | 0.50 | 0.20 | 41.40 | 16.30 | 0.00 | 0.00 | ТТК | | | | |
| Картофель тушеный | 130 | 2.7 | 3.1 | 20.9 | 122.4 | 0.10 | 10.00 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 25.80 | 30.60 | 74.70 | 1.30 | 0.60 | 706.20 | 58.90 | 0.00 | 0.00 | 24 | 2010 | | | |
| Компот плодов или ягод сушеных | 180 | 0.4 | 0.1 | 17.2 | 72.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.40 | 8.40 | 20.90 | 0.50 | 0.00 | 150.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 | | | |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.80 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 615 | 18.5 | 21.4 | 69.4 | 561.8 | 0.20 | 14.40 | 4.40 | 0.00 | 0.10 | 81.60 | 71.20 | 209.70 | 5.00 | 1.80 | 1 246.30 | 127.10 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая влажная со слив. маслом | 200 | 6.2 | 7.8 | 23.5 | 199.4 | 0.10 | 0.60 | 27.10 | 0.10 | 0.20 | 119.60 | 59.40 | 146.00 | 1.70 | 0.90 | 254.90 | 42.40 | 0.00 | 0.00 | 40 | 2010 | | | |
| Масло сливочное (порция) | 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 | 14 | 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 | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.70 | 3.30 | 3.00 | 0.30 | 0.00 | 10.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 | | | |
| Пирог "Малина" | 50 | 2.8 | 7.7 | 24.3 | 180.0 | 0.00 | 0.00 | 1.60 | 0.10 | 0.00 | 19.30 | 5.20 | 31.90 | 0.30 | 0.10 | 30.30 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | ТТК | | | | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 11.5 | 23.7 | 68.7 | 546.0 | 0.10 | 0.60 | 68.70 | 0.40 | 0.20 | 157.60 | 77.80 | 211.40 | 2.80 | 1.20 | 396.30 | 64.40 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Всего за день: | | 47.0 | 69.3 | 203.0 | 1 696.9 | 0.50 | 16.50 | 110.10 | 1.30 | 0.60 | 572.00 | 207.40 | 737.10 | 10.30 | 5.00 | 2 144.80 | 250.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |



| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур |
|--|------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-----|------|--|--|------------|
| | Жиры, г | | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fb, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | F, мг | So, мг | | | | | | | |
| | Белки, г | Углевод, % г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 190 | 4.9 | 3.9 | 19.0 | 138.3 | 0.10 | 0.50 | 12.10 | 0.00 | 0.10 | 116.50 | 33.00 | 126.20 | 0.70 | 1.00 | 207.00 | 38.20 | 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 | 91.10 | 0.50 | 0.50 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 378 | 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 | 36.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 68.1 | 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 | | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10.7 | 15.5 | 46.9 | 385.0 | 0.10 | 1.10 | 66.70 | 0.20 | 0.20 | 255.40 | 59.30 | 245.90 | 1.80 | 1.70 | 437.80 | 50.20 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| 2. Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.50 | 0.10 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2015 | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.50 | 0.10 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 205 | 5.4 | 1.9 | 12.6 | 90.8 | 0.10 | 6.30 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 27.60 | 30.10 | 92.80 | 1.00 | 0.70 | 538.40 | 81.60 | 0.00 | 0.00 | 97 | 2015 | | | |
| Азу из говядины | 70 | 10.8 | 11.1 | 3.4 | 170.2 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 14.10 | 15.70 | 100.00 | 1.60 | 0.20 | 74.00 | 23.70 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2004 | | | |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5.4 | 3.5 | 34.7 | 196.4 | 0.10 | 0.00 | 11.00 | 0.10 | 0.00 | 24.30 | 9.80 | 40.40 | 0.90 | 0.30 | 62.00 | 52.70 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 | | | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | 0.1 | 16.1 | 67.9 | 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 | 2015 | | | |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 25.1 | 17.1 | 81.8 | 603.6 | 0.30 | 7.70 | 11.20 | 0.10 | 0.20 | 81.50 | 65.80 | 272.40 | 5.30 | 1.70 | 736.30 | 165.90 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 30.5 | 11.9 | 26.1 | 360.2 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 210.70 | 34.20 | 290.80 | 1.30 | 0.80 | 208.80 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 | | | |
| Молоко стученное | 20 | 1.4 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 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 | | | | | |
| Чай с лимоником содержащим сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.70 | 3.30 | 3.00 | 0.30 | 0.00 | 10.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 398 | 35.3 | 20.7 | 68.7 | 626.2 | 0.10 | 0.50 | 45.90 | 0.30 | 0.40 | 298.40 | 54.20 | 363.10 | 2.20 | 1.20 | 331.90 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Всего за день: | | 72.0 | 53.5 | 215.6 | 1 692.2 | 0.50 | 12.90 | 123.80 | 0.60 | 0.80 | 637.90 | 186.50 | 693.90 | 11.80 | 4.70 | 1 722.29 | 165.90 | 0.00 | 0.00 | | | | | |

УТВЕРЖДАЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7502088809
 г. Ярославль

10 день

| Применение 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 | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 180 | 4.6 | 3.0 | 20.6 | 134.8 | 0.00 | 0.50 | 12.10 | 0.00 | 0.10 | 111.20 | 15.00 | 86.90 | 0.30 | 0.50 | 171.00 | 37.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2010 | | | | |
| Кофейный 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 | 379 | 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 | 0.00 | | | | | | | |
| Масло сливочное (порц.жми) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.20 | 0.00 | 2.40 | 3.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11.5 | 16.7 | 51.5 | 409.4 | 0.10 | 1.30 | 70.80 | 0.20 | 0.20 | 284.00 | 46.60 | 285.40 | 1.30 | 1.30 | 452.30 | 52.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной | 200/10 | 3.5 | 9.2 | 146.6 | 9.2 | 0.00 | 6.40 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 42.50 | 19.20 | 39.60 | 1.10 | 0.40 | 273.60 | 52.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2015 | | | | | |
| Котлета рыбная | 70 | 8.5 | 4.8 | 12.3 | 127.2 | 0.10 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 24.40 | 31.00 | 122.30 | 1.10 | 0.60 | 239.10 | 84.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТК | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.8 | 20.9 | 146.2 | 0.10 | 9.60 | 16.80 | 0.10 | 0.20 | 50.50 | 28.60 | 86.20 | 1.10 | 0.50 | 721.00 | 80.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.3 | 0.00 | 3.46 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.47 | 7.18 | 15.09 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 | | | | | |
| Напиток из плодов сушеных | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.00 | 0.50 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 | | | | | |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 76.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 18.8 | 19.3 | 69.3 | 648.9 | 0.30 | 20.05 | 21.20 | 0.10 | 0.30 | 152.17 | 99.08 | 310.89 | 5.88 | 2.00 | 1350.20 | 201.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 160 | 12.3 | 15.2 | 3.7 | 225.1 | 0.10 | 0.40 | 25.60 | 2.00 | 0.40 | 113.80 | 16.60 | 166.90 | 1.90 | 1.30 | 227.30 | 67.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 210 | 2015 | | | | | |
| Сыр (порц.жми) | 10 | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 34.4 | 0.00 | 0.10 | 23.00 | 0.00 | 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 | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 11.60 | 29.80 | 0.70 | 0.30 | 45.50 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.60 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 | | | | | |
| Плошка российская | 50 | 4.4 | 6.4 | 34.8 | 215.6 | 0.10 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 16.90 | 6.70 | 39.60 | 0.40 | 0.20 | 61.60 | 20.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 767 | 2004 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 435 | 22.0 | 25.2 | 67.3 | 610.3 | 0.30 | 0.50 | 49.50 | 2.00 | 0.40 | 253.00 | 43.00 | 320.00 | 3.40 | 2.20 | 354.30 | 89.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |
| Всего за день: | 62.8 | 60.7 | 200.8 | 1 629.7 | 13.48 | 0.70 | 34.85 | 141.50 | 2.30 | 0.90 | 709.97 | 199.08 | 881.59 | 13.48 | 2.50 | 2157.00 | 201.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
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 | 599,1 | 550,8 | 2066,6 | 16224,6 | 6,34 | 265,80 | 1 306,40 | 11,30 | 10,25 | 6 727,74 | 2 112,08 | 9 022,37 | 117,66 | 56,10 | 20 742,90 | 2 779,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Среднее значение за период | 59,9 | 55,1 | 206,7 | 1 622,5 | 0,63 | 26,58 | 130,60 | 1,10 | 1,03 | 672,77 | 211,21 | 902,24 | 11,77 | 5,60 | 2 074,30 | 277,91 | 0,00 | 0,00 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,8 | 30,6 | 54,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---------------|---------|-----------|------|---------------------|
| 3-7 лет | 409 | 170 | 664 | 438 |