

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № _____

" _____ " _____ 20 _____ г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	0.80	156.00	31.90	0.00	0.00	0.00	36	2010
Чай с молоком	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	0.00	378	2015
Батончик к чаю	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	0.00		
Масло сливочное (порция)	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	14	2015	
Итого за прием пищи:	9.7	12.6	48.1	357.4	0.10	1.00	56.00	0.10	0.20	224.60	49.00	214.90	1.60	1.40	375.40	43.50	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
Суп с маринованными изделиями и курой	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	6.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	0.00	111	2015
Калупа тушеная с курой	10.9	9.7	15.2	207.6	0.10	38.40	22.90	0.10	0.20	102.20	41.90	130.40	2.60	0.90	438.30	42.90	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	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	2.4	0.4	12.0	62.8	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		
Итого за прием пищи:	18.2	11.8	52.4	407.1	0.20	38.90	23.00	0.10	0.20	132.70	59.20	194.80	4.60	1.70	553.20	82.40	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	166.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порция)	2.6	2.8	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
Батончик к чаю	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	0.1	0.0	4.5	19.3	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
Булочка с посыпкой	4.6	5.1	26.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	26.10	0.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	21.5	23.6	49.7	522.3	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	242.60	36.80	309.40	3.20	2.20	333.70	93.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	49.4	48.0	166.4	1 352.8	0.50	40.40	127.60	2.20	0.80	600.10	146.00	719.10	9.40	5.30	1 262.	219.70	0.00	0.00	0.00		



"Утверждено"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Искренко С.В.

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						
		150/10	50																							
Завтрак																										
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	0.90	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							
Итого за прием пищи:	365	14.6	11.7	41.9	0.20	1.10	25.90	0.90	0.30	257.70	57.60	2.88	2.20	461.50	53.10	0.00	0.00	0.00	0.00							
2 Завтрак																										
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					
Итого за прием пищи:	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							
Обед																										
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	0.6	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							
Итого за прием пищи:	656	17.2	17.8	46.8	0.20	15.27	31.10	0.50	0.20	135.58	74.81	266.85	4.17	1.70	1 134.70	165.80	0.00	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																										
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							
Итого за прием пищи:	315	27.8	11.8	49.2	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	243.50	45.10	299.60	1.80	1.00	280.60	3.90	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		64.0	46.1	143.9	0.40	17.87	123.60	1.80	1.10	816.78	168.51	997.66	8.37	4.60	1 876.22	165.80	0.00	0.00	0.00							

«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																							
Завтрак																										
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				
Каша 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						
Итого за прием пищи:	383	10.8	13.8	43.8	358.6	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.80	54.30	246.10	1.90	1.30	456.10	46.20	0.00	0.00	0.00						
2. Завтрак																										
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				
Итого за прием пищи:	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						
Обед																										
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	498.30	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						
Итого за прием пищи:	506	18.2	26.6	66.6	590.6	0.20	6.30	0.40	0.00	0.00	59.40	53.90	151.20	3.30	1.30	657.60	93.60	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	0.90	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				
Итого за прием пищи:	425	16.9	21.8	67.0	547.7	0.30	12.10	7.20	0.30	0.10	103.40	56.10	184.70	3.10	1.80	953.20	110.70	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:	42.9	62.2	192.5	1 562.8	1 562.8	0.60	19.60	68.00	0.40	0.30	426.60	164.20	352.60	5.60	3.40	1 811.90	266.50	0.00	0.00	0.00						

ИНТЕРНЕТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	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	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	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 (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.4	2015						
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.7	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	1.30	393.20	44.30	0.00	0.00	0.00							
2. Завтрак																										
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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	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																										
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3.6	5.3	11.0	106.3	0.10	5.10	3.20	0.40	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	64.90	44.40	144.70	2.20	0.70	718.60	48.00	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	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	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	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	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	566	17.5	15.3	460.5	0.30	35.80	26.70	0.60	0.30	110.70	77.10	250.90	4.90	1.70	1 246.50	94.00	0.00	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																										
Пудинг творожный	140	21.6	7.7	21.8	261.8	0.00	0.40	26.50	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	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 содержание сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	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							
Итого за прием пищи:	330	22.9	14.6	429.3	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	189.50	32.60	236.30	1.30	0.80	239.10	6.80	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:	566	50.3	43.1	1 287.6	0.30	50.30	111.10	0.60	0.60	570.10	162.60	781.50	10.50	4.00	1 477.70	147.70	0.00	0.00	0.00							

СОЦМАРШКОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
																				Минеральные вещества										
Завтрак																														
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	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	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	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	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	
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	46.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2 Завтрак																														
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	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	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	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	
Обед																														
Суп овощной "Мозаика" со сметаной	150	1.3	1.8	7.2	52.0	0.00	7.50	6.30	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	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	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	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	0.00	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	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	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	
Итого за прием пищи:	506	16.4	10.9	60.3	430.2	0.30	13.80	25.10	0.70	66.00	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	
Уплотненный полдник																														
Тертельки рыбные с соусом	60/40	8.9	6.6	10.5	140.5	0.00	1.10	3.60	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
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	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	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.4	0.0	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
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	
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.6	52.2	433.1	0.10	9.50	18.10	0.10	85.70	62.10	198.80	2.30	1.30	888.60	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	
Всего за день:		42.2	42.3	173.2	1 286.5	0.50	27.50	104.00	0.30	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	

ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Болки, г		Жиры, г	Углевод Ы, г	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	Жиры, г	Углевод Ы, г	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									
Завтрак																										
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							
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							
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 (порциими)	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							
Итого за прием пищи:	388	10.2	13.0	45.9	355.4	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	247.30	47.60	226.60	2.10	1.00	416.10	44.60	0.00	0.00							
2 Завтрак																										
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							
Итого за прием пищи:	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							
Обед																										
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	261.00	39.60	0.00	0.00							
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							
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							
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							
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							
Итого за прием пищи:	546	19.0	12.5	73.9	494.3	0.30	4.20	12.50	0.10	0.10	93.60	87.40	274.70	3.60	2.50	705.10	232.70	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																										
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							
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							
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	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							
Итого за прием пищи:	320	26.9	10.3	50.2	423.1	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	185.20	40.90	261.90	2.00	0.80	232.90	2.70	0.00	0.00							
Всего за день:		56.1	35.8	185.2	1 338.8	0.40	5.50	107.10	0.40	0.50	526.10	175.90	762.50	7.90	4.30	1 354.00	280.00	0.00	0.00							

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная 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		
Кисельный 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		
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	0.00		
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		
Итого за прием пищи:	362	13.6	11.1	46.2	380.9	0.20	1.30	56.00	0.00	0.20	379.90	58.50	310.90	1.50	1.70	437.90	46.90	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
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		
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
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	0.00		
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	2.30	151.10	19.80	0.00	0.00		
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		
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	0.00		
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	0.00		
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		
Итого за прием пищи:	536	18.9	12.8	65.2	475.6	0.50	17.80	22.10	0.10	0.80	79.60	136.10	350.70	8.90	4.10	830.40	95.30	0.00	0.00		
Уплотнённый полдник																					
Копченая "Рыбка"	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		
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		
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		
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		
Итого за прием пищи:	430	21.6	19.6	68.9	568.0	0.20	9.70	35.10	0.10	0.20	110.90	64.30	265.90	3.30	1.10	802.30	91.50	0.00	0.00		
Всего за день:		56.4	48.2	185.3	1 473.1	0.90	29.90	145.20	0.20	1.50	750.60	279.90	1 070.10	13.90	8.90	2 070.10	233.70	0.00	0.00		

ИИИ 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	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							
		Углеводы, г	В1, мг																							
Завтрак																										
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	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	362	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	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	2015						
Итого за прием пищи:	380	15.3	13.1	38.6	368.0	0.10	1.30	33.60	0.90	0.30	295.00	51.90	288.20	2.10	1.80	510.60	67.90	0.00	0.00							
2 завтрак																										
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	388	2015					
Итого за прием пищи:	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							
Обед																										
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							
Итого за прием пищи:	496	16.1	16.3	51.2	434.9	0.20	12.10	25.50	0.40	0.30	94.50	61.60	235.50	4.50	1.50	1 049.90	107.00	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																										
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 (порционные)	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							
Итого за прием пищи:	385	9.6	21.4	59.4	479.4	0.10	0.40	61.90	0.40	0.10	125.10	60.70	169.70	2.40	1.00	263.90	33.60	0.00	0.00							
Всего за день:		41.0	50.8	164.4	1 338.3	0.40	13.80	121.00	1.70	0.70	514.60	174.20	663.40	9.00	4.30	1 824.60	206.50	0.00	0.00							

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	Sb, мг						
																					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																										
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	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	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	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	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							
Итого за прием пищи:	368	9.1	13.1	38.6	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	233.30	50.50	215.80	1.50	1.40	369.90	44.10	0.00	0.00	0.00							
2 Завтрак																										
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	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					
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	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							
Обед																										
Суп картофельный рыбный	170	5.1	1.8	12.0	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	0.60	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	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	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	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	516	20.3	13.2	69.1	0.30	6.80	9.30	0.10	0.10	68.10	55.70	225.70	4.20	1.40	661.00	142.00	0.00	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																										
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.7	287.5	0.00	0.20	36.70	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	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	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	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							
Итого за прием пищи:	328	28.5	17.9	57.3	523.7	0.00	0.40	36.70	0.20	242.50	43.40	295.40	1.70	0.80	274.10	3.70	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		66.7	44.4	180.2	1 402.6	0.40	11.20	102.70	0.40	555.40	165.60	745.40	8.60	3.80	1 505.16130	10.00	0.00	0.00	0.00							

МИН 7602088809
Г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	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					
Завтрак																						
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	0.00	32.00	0.10	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	262.90	40.70	212.90	1.10	1.10	410.40	46.30	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	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			
Обед																						
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	84.91	274.65	4.87	1.70	1185.10	178.60	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
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	283.50	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			

СОУЗ «ЦЕНТРАЛЬНОГО 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	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