

"Сотласовано"
Заведующий МДОУ Детский сад № _____

_____ г. _____ 20 _____ г.



"Утверждено"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
18.06.2015 г.

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							№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ca, мг	Na, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	0.60	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	0.90	189.50	37.40	0.00	0.00	38	2010	
Чай с молоком	180	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.90	0.50	190.00	10.90	0.00	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	6.90	9.90	25.50	0.50	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00			
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	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	11.4	14.9	58.2	426.9	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	244.80	57.40	244.60	1.80	1.60	420.30	49.40	0.00	0.00			
2 Завтрак																						
Сек 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	369	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 с макаронными изделиями и куриой	200/10	4.9	2.2	12.8	91.1	0.00	0.70	0.20	0.00	22.40	10.20	39.30	0.70	0.50	81.50	48.70	0.00	0.00	0.00	111	2015	
Виточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	198.1	0.10	0.60	9.80	0.00	13.00	18.00	102.10	1.30	0.10	37.80	16.60	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Колбаса тушная	150	3.0	5.6	11.9	116.2	0.04	25.80	0.00	0.00	88.70	31.52	61.39	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015	
Напиток из смеси союфруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной Людиловский	45	3.0	0.5	15.0	76.3	0.10	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:	655	21.0	19.5	65.9	541.6	0.24	27.10	10.00	0.00	0.15	139.60	69.92	241.59	5.00	1.10	181.20	68.90	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	118.60	16.60	186.90	1.90	1.30	227.30	67.80	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	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Батончик к чаю	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			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	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	
Булочка с повидлой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.80	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	430	21.8	23.8	63.1	639.0	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	245.30	40.90	314.00	3.40	2.20	341.90	94.00	0.00	0.00			
Всего за день:	54.3	58.2	195.4	1 686.7	1 629.70	0.54	28.70	124.40	2.20	0.75	629.70	169.22	800.59	10.20	4.90	943.40	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	78.6	0.00	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	0.10	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:	1810	81.7	57.6	181.4	1 704.3	0.70	22.85	158.20	2.10	1.40	1 000.27	251.96	1 265.49	10.28	6.10	2 344.60	319.90	0.00	0.00		

СОУЗ "Центральный ПИТ"
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, 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	36.70	0.00	0.00	0.00	35	2010		
Каша овсяная молочная жидкая	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	208.90	14.00	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					
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	0.00	14	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	15	2015			
Итого за прием пищи:	412	15.1	49.6	448.1	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				
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	369	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	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	0.60	0.40	433.40	44.10	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				
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	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	20.90	0.50	0.00	150.10	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:	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				
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	0.60	849.20	86.30	0.00	0.00	0.00	4044253			
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				
Чай с лимоном	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		
Шанжеи малиновые 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:	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				
Всего за день:	60.1	62.2	226.9	1 676.5	0.60	21.00	135.80	0.60	1.40	566.10	189.90	785.00	319.20	2.170	3.400	2172.00	219.20	0.00	0.00	0.00				

Индивидуальный рецепт
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник 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	138.7	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	0.80	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	0.00	0.00	0.00	0.00	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	2.50	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	2.50	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015
Блюпоч "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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2015
Регу 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	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	6.10	6.60	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	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	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	224.80	44.40	287.30	2.20	1.00	306.80	8.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	58.5	56.2	199.3	1 656.2	1 656.2	0.30	49.60	104.00	1.00	0.80	631.20	184.60	788.50	12.30	4.70	2 388	165.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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			
Масло сливочное (порции)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	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	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.60	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.60	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	160	2013	
Панель по-строгановски	35735	9.3	6.9	2.9	190.1	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	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	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	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			
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			
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	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	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			
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	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			
Итого за прием пищи:	513	19.7	18.7	59.5	494.6	0.20	10.80	21.10	0.10	106.00	78.70	258.00	2.90	1.70	1102.10	191.30	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			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	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	Ca, мг	F, мг	Se, 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	0.80	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	380.5	0.20	1.20	67.80	0.20	0.20	266.10	51.20	245.90	2.20	1.10	446.90	50.80	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	388	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 луценым)	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	180	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	6.70	128.50	0.60	604.10	159.90	876.10	9.30	5.00	1 552.40	312.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

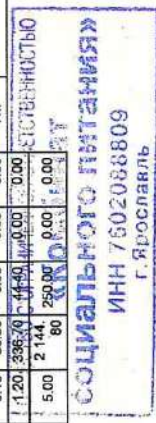
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
	Масса порции		Углевода, 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	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	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	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	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Сыр (по рецепции)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Итого за прием пищи:	402	15.2	12.0	54.2	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			
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	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			
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.1	2.9	14.1	92.3	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	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	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	1.30	236.10	38.40	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	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	0.00	55.30	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	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	675	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		
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	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		
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	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	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	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		
Всего за день:		65.5	53.3	214.2	1 668.5	1.00	38.50	157.50	0.20	1.70	835.60	327.00	70	16.10	7.90	2 453.80	267.90	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										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, 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								
		Углевод, г	Углевод, г																								
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	208.70	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	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 "Малик"	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	386.30	44.40	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:	1800	72.0	53.5	215.6	1692.2	0.50	12.90	123.80	0.60	0.80	637.90	186.50	893.90	11.80	4.70	1722.29	292.90	0.00	0.00					

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
 «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		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	№							
		Углевод, г	В1, мг	В2, мг																	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		
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	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	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								
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	1.50	0.00	1.50	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								
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								
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								
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	200/10	3.5	9.2	146.6	0.00	6.40	4.40	0.00	0.00	0.00	42.50	19.20	39.60	1.10	0.40	273.60	52.90	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	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	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	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	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								
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								
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	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	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								
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	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	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								
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	215.70	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