



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

1 День

1 день										Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	Mg, мг	P, мг	Si, мг	Se, мг											
Завтрак																							38	2015							
Молоко сладкое (пастеризованное)	400	11.4	14.9	68.2	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	0.20	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	389	2015						
Завтрак																							111	2015							
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	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								
Обед																							139	2015							
Суп с макаронными изделиями и курицей	200.10	4.9	2.2	12.8	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	0.00	22.40	10.20	39.30	0.70	0.50	61.50	48.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2015						
Курица тушеная	150	9.8	11.1	10.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.00	0.00	13.00	18.00	102.10	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015						
Картофель отварной	180	3.0	5.6	11.9	0.04	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015						
Итого за прием пищи:	45	0.5	0.1	16.1	0.10	0.00	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								
Успокоительный полдник																							210	2015							
Хлеб белый корковый	65.5	21.0	19.6	64.8	0.24	27.10	10.00	0.00	0.00	0.00	0.15	139.60	69.92	241.89	5.00	1.10	181.20	68.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2015					
Итого за прием пищи:	160	12.3	15.2	3.7	0.10	0.40	25.60	2.00	0.00	0.00	118.80	16.60	186.80	1.90	0.40	227.30	67.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015					
Успокоительный полдник																							424	2015							
Омлет картофельный	10	2.6	2.6	0.0	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	0.00	6.00	5.00	25.50	0.60	0.30	35.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015					
Сыр (пошехонский)	30	2.3	0.8	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	3.10	2.70	0.00	0.00	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015					
Батончик с чаем	180	0.1	0.0	6.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	3.40	0.60	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Чай с малиной содовым сахаром	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	245.30	40.30	314.00	3.40	2.20	341.90	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Булочка с повидлом	430	21.9	22.8	83.1	539.0	0.20	0.50	2.00	2.00	0.40	620.70	169.22	900.59	10.20	4.90	943.40	212.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	64.3	68.2	195.4	1 586.7	0.54	28.70	124.40	2.20	0.75	620.70	169.22	900.59	10.20	4.90	943.40	212.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:																															

Генеральный директор
Иванов С.В.
20.08.2015

2 день

Прим. 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	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг								
Завтрак																												
Каша из хлопьев овсяных "Терра" 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	138.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2010					
Корбидный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	120.9	0.10	0.60	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	0.00	379	2015					
Батон ватрушечный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	9.30	25.20	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2015					
Чай зеленый	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	10.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	430	16.5	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	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	218.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015					
Итого за прием пищи:	180	6.2	6.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	218.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																												
Борщ из свеклы капуста с картофелем со сметаной и сметаной	200/10	3.4	8.9	8.1	139.2	0.00	5.90	4.40	0.00	0.00	38.70	17.50	38.40	0.90	0.40	247.50	48.50	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015					
Суп рыбный	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	38.10	208.60	1.10	1.30	385.20	148.20	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2004					
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.8	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	68.10	1.10	0.50	721.00	56.80	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015					
Овощи отварные соевые	50	0.3	0.0	1.0	8.3	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	0.00	0.00	71	2011					
Напиток из плодов сушеных (яблони)	190	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	8.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2015					
Хлеб ржаной ватрушечный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	8.02	38.20	1.80	0.50	61.20	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	725	25.8	24.0	67.1	686.8	0.30	19.75	45.40	0.90	0.40	187.77	105.48	394.89	5.68	2.70	1480	251.10	0.00	0.00	0.00	0.00							
Употребленный полидекс																												
Завтрак творожный	150	30.5	11.9	28.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.00	1.30	0.80	208.70	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015					
Молоко сухое	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	0.00	0.00							
Каша пшенично-овсяная витаминизированная	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	0.00	0.00							
Батон ватрушечный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	9.30	25.20	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.6	77.0	607.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	290.90	52.00	355.60	1.30	0.80	246.00	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		81.7	57.6	191.4	1704.3	0.70	22.85	188.20	2.10	1.40	1000	251.98	1265	1028	6.10	2760	251.10	0.00	0.00	0.00	0.00							

СОДЕРЖАНИЕ
Итого 7602088833
г. Москва

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Срок годности	
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг									
Завтрак																													
Каши молочная запеканка	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.00	21.30	112.50	0.50	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	35	2010
Каша молочная запеканка с яблоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.60	18.70	0.00	0.10	164.10	26.30	128.30	0.70	0.80	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Каша молочная запеканка с яблоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	9.50	22.50	0.00	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Батон поджаренный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.00	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	15	2015	
Масло сливочное (поджарен)	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	15	2015
Сыр (перезрелый)	412	15.1	19.0	49.5	448.1	0.20	1.40	97.30	0.20	0.20	403.70	65.50	342.90	2.20	1.80	504.90	51.80	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:																													
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	399	2015
Итого за прием пищи:																													
Обед																													
Суп картофельный с рыбными консервами	205	8.1	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	97	2015
Суп картофельный с рыбными консервами	5050	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.50	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	450	2003
Тертые овощи с соусом	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	0.90	81.90	41.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2015
Рис с овощами	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	159.10	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
Компот из плодов или ягод сушеных	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
Хлеб ржаной поджаренный	660	18.5	21.5	92.8	811.0	0.40	7.50	30.70	0.10	1.10	68.70	79.50	259.40	4.80	1.90	726.50	159.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:																													
Употребленные продукты																													
Жирное 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	97.40	1.90	0.80	849.20	88.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4044253	2015
Батон поджаренный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.10	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с лимоном с сахаром	180	0.1	0.0	5.4	21.9	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	740	2004	
Шашлык из свинины с лимоном	50	6.1	2.8	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	68.70	0.60	0.80	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
Итого за прием пищи:	450	16.6	21.7	65.3	638.2	0.30	12.10	7.20	0.30	0.10	103.70	54.90	199.90	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
Всего за день:																													

СОВЕТНИК
ИМН 7602088802
г. Ярославль

4 день

Прими пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, мг	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Ph, мкг	K, мкг						
Завтрак																														
Каши пшеница изюмная вареная	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,00	13,80	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,50	98,20	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	0,00	14,60	0,00	0,10	129,50	16,40	91,10	0,50	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015					
Батон ватрушечный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Масло сливочное (подсолн.)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,20	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							
Итого за прием пищи:	400	10,7	15,0	48,1	385,4	0,00	0,00	68,20	0,00	0,20	273,10	48,00	287,30	1,60	1,40	433,70	50,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
2. Завтрак																														
Орехи	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	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							
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	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							
Обед																														
Суп картофельный с рыбой 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	57,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2015					
Биточек "Нарезка"	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	18,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116	2015					
Рис с овощами	150	2,7	3,3	16,2	102,6	0,10	15,10	0,40	0,00	0,00	46,30	23,70	64,80	1,40	0,60	514,10	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2015					
Овощи свежие нарезанные	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,60	10,00	13,00	0,50	0,10	145,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015					
Напиток из смеси соевых орехов	160	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,90	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб ржаной ватрушечный	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							
Итого за прием пищи:	635	19,8	24,6	71,5	608,6	0,30	34,90	5,50	0,50	0,20	115,40	82,00	229,80	5,60	2,10	1287,10	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Уплотненный полдник																														
Пудинг творожный	180	24,7	8,7	24,9	296,6	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	204,80	33,20	385,80	1,30	0,50	242,60	7,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	222	2015					
Ореховый пудинг	30	0,1	0,6	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	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008					
Батон ватрушечный	20	1,5	0,5	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	378	2015					
Чай с лимоном соевым сахаром	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							
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							
Итого за прием пищи:	410	27,5	16,2	67,0	542,1	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	227,90	44,40	287,30	2,00	0,70	306,80	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		68,5	68,2	199,3	1595,2	0,30	49,60	104,00	1,00	0,60	631,00	164,60	799,50	12,30	4,70	80	163,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							

ИНН 7602080809
г. Ярославль

5 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В4, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В7, мкг	В8, мкг	В9, мкг	В10, мкг	В11, мкг	В12, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е, мкг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	Ионы	
Завтрак																																			
Каша овсяная молочная с сахаром	160	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	16.00	68.80	0.30	0.50	171.00	37.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Батон подорожаный	160	4.5	4.5	15.4	122.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	169.80	21.70	121.00	0.40	0.80	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Масло сливочное (топленое)	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	0.00	0.20	33.30	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	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	400	11.5	8.4	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	294.00	46.90	238.40	1.30	1.30	452.30	53.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	160	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	0.00	0.00	0.00	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:	160	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	0.00	0.00	0.00	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	200	1.9	2.4	10.1	73.6	0.00	10.70	9.00	0.00	0.00	40.60	21.80	46.70	1.10	0.30	398.70	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Пюре картофельное	35/35	9.3	6.8	2.9	130.1	0.10	7.20	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Мясо отварное с овощами	130	5.4	3.5	34.7	198.4	0.10	0.00	11.00	0.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	0.30	62.00	32.70	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	
Мясо отварное с овощами	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Напиток из морса клюквенный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	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	0.00	0.00	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 подорожаный	625	19.8	13.3	73.6	323.7	0.30	18.10	30.70	0.10	0.80	106.30	54.80	275.40	7.20	3.80	723.30	124.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Употребленные подлики																																			
Тертый рубленый с соусом	60/60	13.4	7.0	15.6	162.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.80	38.10	144.80	0.90	1.00	336.00	128.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.00	0.10	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	60.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Батон подорожаный	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	0.40	0.20	32.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	98.9	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Коктейль молочный	18	1.0	6.2	10.7	98.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	513	18.7	18.7	69.5	494.5	0.20	10.80	21.10	0.10	0.10	106.00	78.70	258.00	2.80	1.70	1102.10	191.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		61.9	47.5	202.8	1 605.4	0.60	72.80	122.80	0.40	1.30	510.90	187.30	782.40	14.00	6.50	2 494.40	370.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

«КОМБИНАТ»
СОЮЗТЕХНИКОПРОМСТРОЙ
ИНН 7602088608
г. Ярославль

6 День

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	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											2015
Чай с молоком	200	3,9	3,6	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,50	0,80	0,50	222,40	12,20	0,00	0,00	376											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	8,90	25,50	0,60	0,20	35,30	1,10	0,00	0,00	14											2015
Масло сливочное (посыпкой)	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												
Итого за прием пищи:	420	11,0	14,8	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	50,80	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	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 картофельный с бобовыми (порционная)	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, тушенная 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	0,30	327,70	123,50	0,00	0,00	374											2015
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	80,70	0,00	0,00	171											2015
Напиток из сока с сахаром	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 поджаренный	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	627,7	0,30	5,20	14,60	0,10	0,10	106,10	100,00	390,50	4,70	2,20	819,50	259,10	0,00	0,00												
Упомянутый напиток																															
Запеканка творожная	150	30,5	11,9	26,0	359,4	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	210,90	34,20	290,60	1,30	0,80	206,70	2,00	0,00	0,00	223											2015
Фруктовый напиток	30	0,1	0,0	14,5	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,90	0,20	0,00	28,30	1,10	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	8,90	25,50	0,60	0,20	35,30	1,10	0,00	0,00	376											2015
Чай с малиной со вкусом сахара	100	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												
Итого за прием пищи:	390	33,0	12,8	61,3	616,1	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	229,90	48,70	320,00	2,40	1,00	286,00	3,10	0,00	0,00												
Всего за день:		65,3	41,9	218,2	1 670,6	0,60	6,70	136,50	0,60	0,60	604,10	159,90	878,10	9,30	5,00	1 052,40	312,00	0,00	0,00												
Сбалансирован с витаминно-минеральными добавками																															

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Витамины															
		В1, мг	С, мг				А, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Na, мг					
Каша пшеница молочная жидкая	180	5,3	3,5	29,4	152,7	0,10	0,50	11,90	0,00	0,10	109,60	28,10	119,60	0,70	0,30	191,70	37,80	0,00	0,00	32	2010	
Кефирный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	122,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,90	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015	
Батон подорожный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,90	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	15	2015	
Сыр (попраный)	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:	402	15,2	12,0	64,2	402,8	0,20	1,40	57,90	0,00	0,20	400,20	66,70	339,30	1,80	2,00	482,90	52,90	0,00	0,00			
2 Завтрак																						
Исключительные напитки (сифер)	180	5,2	5,6	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	35,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,6	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	35,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
Распущенный минипирасный с молочной крупкой, 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	
Пюре из картофеля	3505	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,60	2,70	176,10	20,30	0,00	0,00	255	2015	
Каша гречневая рассычатая	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	171	2015	
Овощи тушеные с соусом	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	7,00	10,00	13,00	0,90	0,10	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015		
Пюре из картофеля с соусом	160	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	0,00	55,30	6,00	0,00	0,00	346	2015	
Пюре из картофеля с соусом	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			
Хлеб белый подорожный	876	23,0	15,3	60,2	678,6	0,50	25,30	28,10	0,10	0,90	99,80	166,40	425,20	10,50	4,80	107,1	114,30	0,00	0,00			
Употребленные напитки																						
Котлета "Рыбка"	70	9,7	11,9	7,0	195,7	0,10	1,30	14,10	0,00	0,10	19,60	18,50	101,70	1,20	0,10	60,90	23,10	0,00	0,00	178	2015	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	8,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	86,10	1,10	0,50	721,00	56,90	0,00	0,00	379	2015	
Батон подорожный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,90	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	15	2015	
Чай с медом и сахаром	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	69,00	17,60	0,00	0,00	108	2010	
Варенье с творогом	50	6,7	2,6	23,8	148,6	0,00	0,00	6,90	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	0,40	119,60	101,70	477,90	3,60	1,10	699,80	102,70	0,00	0,00			
Итого за день:		65,5	63,3	214,2	1488,6	1,00	38,50	75,30	0,20	1,20	239,00	247,90	1213,70	16,10	7,90	2453,20	267,90	0,00	0,00			

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Скоринк рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мкг	Вит. Е, мкг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. РР, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг			Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

9 день

9 день															Минеральные вещества										№	Сборник
Применение пищи, наименование блюда															Витаминный										рацион	рецептур
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность																					тысяч	
Единица	г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг									
Завтрак																				34	2010					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная сладкая	190	4.9	3.9	18.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	39.20	0.00	0.00	378	2015					
Чай с молоком	150	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.00	14.50	0.00	0.10	129.20	16.40	91.10	0.50	0.20	189.00	10.80	0.00	0.00	14	2015					
Батон вчерашний (порошок)	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	9.90	25.50	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00							
Масло сливочное (порошок)	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	1.90	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	405	10.7	16.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.60	1.90	1.70	427.90	50.20	0.00	0.00							
2. Завтрак																				389	2015					
Сок фруктовый	150	0.9	0.2	16.2	77.4	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	150	0.9	0.2	16.2	77.4	0.00	3.50	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																				438	2004					
Суп картофельный рыбный	205	5.4	1.9	12.6	80.8	0.10	6.30	0.20	0.00	0.10	27.60	30.10	62.80	1.00	0.70	538.40	81.50	0.00	0.00	309	2015					
Лук из помидоров	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	1.80	0.20	74.00	28.70	0.00	0.00	348	2015					
Мясная котлета отварная	130	5.4	3.5	34.7	186.4	0.10	0.00	11.00	0.00	0.10	24.30	9.80	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00							
Картофель отварной	160	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							
Хлеб ржаной вчерашний	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	26.1	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	739.30	105.50	0.00	0.00							
Ужин																				223	2015					
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.1	360.2	0.10	0.30	45.30	0.30	0.30	210.70	34.20	299.80	1.30	0.80	208.90	2.00	0.00	0.00	376	2015					
Молоко створоженное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	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							
Чай с лимоном содовым сахаром	160	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00							
Батон вчерашний	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00							
Пюре картофельное	18	1.0	6.2	10.7	98.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	288.40	54.20	363.10	2.20	1.20	331.90	4.50	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	398	35.3	20.7	68.7	638.2	0.10	0.30	45.30	0.30	0.30	67.90	168.50	893.90	11.80	4.70	1722.99	299.60	0.00	0.00							
Всего за день:																										

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7802088809
г. Ярославль

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, м.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур																								
				Витамины												Минеральные вещества																																					
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг																																			
Завтрак																		Обед																		Употребленный подорожник																	
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	16,00	96,90	0,30	0,50	171,00	37,10	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	31	2010																					
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,5	4,5	15,4	132,9	0,10	0,90	16,70	0,00	0,10	103,60	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2015																					
Корюшечный напиток из корюш	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	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																					
Батон белгородский	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,20	284,00	46,60	236,40	1,30	1,30	452,30	62,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Масло сливочное (порция)	400	11,5	16,7	51,5	469,4	0,10	1,30	70,80	0,20	0,20	284,00	46,60	236,40	1,30	1,30	452,30	62,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:																		2 Завтрак																		3 Обед																	
Булочка	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:																		Обед																		Употребленный подорожник																	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, сметаной	200/10	3,5	9,2	9,2	146,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Котлета рубленая	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	0,80	238,10	64,90	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																					
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,8	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,50	28,60	88,20	1,10	0,50	171,00	60,90	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																					
Оладьи картофельные с маслом	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	6,47	7,18	15,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Напиток из плодов грушевых	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	0,50	0,00	55,30	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																					
Хлеб ржаной белгородский	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	1,60	0,50	61,30	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:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																		69,3																	
Итого за прием пищи:																		18,3																																			

«КОММУНАЛЬНЫЙ
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРЕДПРИЯТИЕ
ИНН 7602088809
г. Ярославль»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	599,1	550,8	2086,6	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	208,7	1 622,5	0,63	26,58	130,60	1,10	1,03	672,77	211,21	902,24	11,77	5,60	2 074,90	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	684	438

ООО "КОМБИНАТ
ИИН 7602088800
г. Ярославль