

"Согласовано"
Заведующий МДОУ Детский сад № _____

_____ г. _____

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

1 День

Премем пиши, наамнованне блуда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
Каши "Дружба" молочная жидкая	150	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	158,00	31,90	0,00	0,00	38									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		
Чай с молоком	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	14									2015		
Батон йодированный	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												
Масло сливочное (порциями)	358	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												
Итого за прием пищи:																															
II 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	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												
Обед																															
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	150	3,6	2,9	11,6	87,0	0,10	2,70	0,10	0,00	0,00	24,00	19,70	47,00	1,20	0,60	281,00	38,60	0,00	0,00	102									2015		
Гуляш из птицы	30/30	7,3	7,4	2,8	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,70	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	0,00	0,00	309									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	44,60	0,00	0,00	349									2015		
Напиток из смеси сухих фруктов	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	2,00	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:	506	18,3	13,8	69,2	489,7	0,30	4,00	17,80	0,10	0,10	71,00	49,30	186,80	4,10	1,40	432,10	98,10	0,00	0,00												
Уплотненный полдник																															
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,8	0,10	0,40	25,80	2,00	0,40	118,80	16,50	186,90	1,90	1,30	227,30	67,80	0,00	0,00	210									2015		
Сыр (порциями)	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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	376									2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00												
Булочка "Баскушка"	60	4,1	3,0	32,0	174,7	0,00	0,00	7,00	0,10	0,00	27,30	12,00	56,00	0,80	0,20	201,80	9,90	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	405	21,0	21,5	53,1	518,7	0,10	0,50	55,80	2,10	0,40	259,70	44,50	327,50	3,30	2,10	479,40	78,60	0,00	0,00												
Всего за день:																															
49,0 47,9 185,6 1 431,8 0,50 5,50 129,60 2,30 0,70 555,30 142,80 729,20 9,20 4,90 1 286,90 220,20 0,00 0,00																															

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
20.04.2015

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	Витамины												Минеральные вещества											
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																												2010		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая		150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2015		
Кофейный напиток на молоке		150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	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	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2015		
Яйца вареные		40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.60	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		375	15.3	12.0	47.0	377.8	0.30	1.10	25.80	0.90	0.30	259.90	60.90	297.20	2.40	2.00	474.60	53.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015		
II Завтрак																														
Кисломолочный напиток		150	4.4	4.8	6.0	88.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015		
Итого за прием пищи:		180	4.4	4.8	6.0	88.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																														
Борщ с картофелем и кури		150/10	3.1	4.1	8.0	89.2	0.00	3.80	3.30	0.00	0.00	23.30	16.60	47.00	1.00	0.20	252.80	35.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2004		
Суп/ле рыбное		50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.80	80.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015		
Картофельная 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Овощи натуральные свежие		30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	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	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный		36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		586	17.3	14.1	50.2	423.0	0.20	14.67	31.30	0.50	0.20	132.08	78.61	286.75	4.47	1.80	1 202	165.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																														
Запеканка из творога с морковью		160	20.7	9.8	24.1	284.3	0.00	0.90	24.50	0.20	0.10	173.30	32.20	214.80	1.00	0.70	221.60	46.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330г	2015		
Суп сметанный сладкий		30	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара		150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный		30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.90	34.60	0.20	0.10	198.20	46.00	249.60	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		370	23.5	13.1	45.8	414.9	0.00	0.90	121.70	0.50	0.10	770.18	206.51	976.05	5.87	4.70	1 960	267.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:			60.5	44.0	149.0	1 304.2	0.50	17.77	121.70	1.60	0.90	770.18	206.51	976.05	5.87	4.70	1 960	267.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Содержание питательных веществ
ИИН 7602088809
г. Ярославль

3 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины												Минеральные вещества											
						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										
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2010	
Какао с молоком	180	4.8	4.8	14.1	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	0.80	267.40	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																													
Итого за прием пищи:	363	10.7	13.8	43.8	368.3	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.60	53.90	245.50	1.90	1.30	454.60	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2015	
Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4.9	1.2	9.3	67.4	0.10	4.50	0.10	0.00	0.00	14.00	14.00	32.70	0.50	0.20	317.20	30.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Плов со свининой	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	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	506	15.9	26.2	63.8	675.1	0.20	5.10	0.30	0.00	0.00	55.50	49.80	141.60	3.00	1.20	565.50	90.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Употребленный полдник																													
Жаркое по-домашнему	150	5.8	13.6	18.9	233.1	0.10	9.10	0.20	0.00	0.10	25.60	28.00	68.50	1.20	0.50	637.00	66.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	740	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	740	2004	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Шанежки наливные с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.10	95.00	47.10	161.80	2.50	1.30	740.80	88.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	375	13.9	17.2	60.8	470.2	0.20	9.10	7.10	0.30	0.10	95.00	47.10	161.80	2.50	1.30	740.80	88.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		44.8	61.7	175.1	1498.6	0.60	16.20	86.80	0.40	0.40	575.70	168.60	663.00	7.60	4.40	1992.20	239.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

«КОМОНИАТ»
ИНН 7602028809
г. Белгород

«КОМПАНИА
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602083809
г. Ярославль

4 День														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества																								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																					
Завтрак																								36	2010															
Каша рисовая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	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	378	2015																			
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.50	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00																					
Чай с молоком	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	14	2015																			
Батон поджаренный	8	0.1	5.6	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																					
Масло сливочное (порциями)	368	9.8	12.9	44.7	349.2	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	290.20	44.30	234.00	1.50	1.30	399.70	44.50	0.00	0.00																					
II Завтрак																																								
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																					
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																					
Обед																								97	2015															
Суп картофельный с рыбой и курой	150/10	5.3	6.0	10.3	120.5	0.10	5.00	3.40	0.40	0.10	25.70	19.20	78.00	1.20	0.40	367.20	42.60	0.00	0.00	143/гтк	2015																			
Резу из овощей с курой	200	10.9	9.5	20.8	225.5	0.10	23.20	23.60	0.10	0.20	65.40	44.40	144.90	2.20	0.70	719.60	52.00	0.00	0.00	349	2015																			
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00																					
Хлеб ржаной поджаренный	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	16.0	56.5	465.3	0.30	28.20	27.00	0.50	0.30	103.80	71.80	254.10	4.80	1.50	1138.	96.60	0.00	0.00																					
Употребленный полдник																								222	2015															
Пудинг творожный	120	18.5	6.6	18.7	224.5	0.00	0.40	22.60	0.30	0.30	153.80	24.80	199.50	0.90	0.60	162.20	5.90	0.00	0.00	330/гтк	2015																			
Суп сметанный слайдмй	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	376	2015																			
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	424	2015																			
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00																					
Итого за прием пищи:	345	23.6	13.6	53.4	449.9	0.10	0.40	31.00	0.30	0.30	180.80	34.80	245.60	1.60	0.90	256.60	31.90	0.00	0.00																					
ОИТ																								2156	2015															
Итого за день:														1325.5										0.40	42.70	115.90	0.90	0.80	555.60	161.30	748.00	10.80	3.90	2156	175.60	0.00	0.00	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг													
Завтрак																																
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2010			
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2015			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																																
II Завтрак																																
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,10	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015			
Итого за прием пищи:																																
Обед																																
Суп картофельный с клецками и свиной	150/10	4,4	6,4	15,7	144,1	0,00	2,50	0,10	0,00	0,00	17,90	12,00	34,50	0,60	0,20	185,30	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108/109	2015			
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	3,0	130,8	0,10	7,30	10,80	0,00	0,80	17,20	10,20	142,70	3,00	2,70	176,70	20,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	29,9	186,2	0,20	0,00	9,10	0,10	0,10	16,10	95,00	141,70	3,30	1,10	199,60	33,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	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	348	2015			
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																																
Уплотненный полдник																																
Тертая рыба с соусом	60/40	8,9	6,6	18,1	140,5	0,00	1,10	3,60	0,00	0,00	28,20	26,10	98,10	0,60	0,60	230,20	88,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2015			
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	12,9	126,8	0,10	8,40	14,50	0,00	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	376	2015			
Батон йодированный	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	0,00	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Чай без сахара	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			
Кондитерское изделие	423	14,7	17,6	52,2	433,1	0,10	9,50	18,10	0,10	0,10	85,70	62,10	198,80	0,260	0,130	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			
Итого за прием пищи:																																
Всего за день:																																

Содержательного питания

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. МОСКВА

6 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												
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	0.00	378	2015								
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	0.00	0.00										
Чай с молоком	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015								
Батон йодированный	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											
Масло сливочное (порциями)	383	9.8	12.8	43.4	342.3	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	246.20	46.00	222.40	2.00	1.00	409.60	44.40	0.00	0.00	0.00											
II Завтрак																															
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	86.6	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	0.00											
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	86.6	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	0.00											
Обед																															
Суп с макаронными изделиями и курой	150	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	0.00	0.00	111	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	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	0.00	0.00	374	2004								
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.90	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	0.00	0.00	0.00	0.00	171	2015								
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015									
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00											
Итого за прием пищи:	546	19.8	11.2	71.4	476.3	0.20	2.00	12.50	0.10	0.10	86.20	75.60	260.80	3.20	2.30	489.30	231.60	0.00	0.00	0.00											
Успокоительный полдник																															
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015								
Сырок сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330	2015									
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.80	0.90	233.20	3.80	0.00	0.00	0.00											
Итого за прием пищи:	330	27.6	12.3	45.0	426.4	0.10	0.20	45.10	0.20	0.20	192.90	42.80	270.40	2.00	0.90	233.20	3.80	0.00	0.00	0.00											
Всего за день:		61.6	41.1	165.8	1333.6	0.40	4.40	145.50	0.40	0.80	705.50	185.40	896.30	7.40	4.20	1132.10	279.80	0.00	0.00	0.00											

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:</

Итого 7602088009
г. Ярославль

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																													
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	180,40	47,00	0,00	0,00	120	2015								
Копченый напток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	0,60	240,10	14,00	0,00	0,00	379	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	15	2015								
Сыр (поцим)	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										
Итого за прием пищи:	360	13,2	12,0	40,4	341,8	0,10	1,50	59,00	0,00	0,20	396,60	48,60	295,40	1,20	1,70	466,20	61,70	0,00	0,00										
II Завтрак																													
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,10	180,00	1,50	0,00	0,00	389	2015								
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,10	180,00	1,50	0,00	0,00										
Обед																													
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1,5	2,2	10,4	69,7	0,10	4,00	3,30	0,00	0,00	23,00	16,00	42,40	0,80	0,20	298,30	39,20	0,00	0,00	96	2015								
Печень тушеная в соусе	30/20	7,7	5,6	1,9	103,4	0,10	6,60	2,90	0,00	0,70	11,50	8,90	116,30	2,50	2,20	141,40	63,00	0,00	0,00	261	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	44,60	0,00	0,00	309	2015								
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,08	4,31	9,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015								
Напток из плодов сухих	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	348	2015								
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	536	16,6	11,2	63,4	442,7	0,40	12,77	15,60	0,10	0,70	81,88	47,81	238,65	6,07	3,10	586,90	148,80	0,00	0,00										
Уплотненный полдник																													
Котлета "Рыжик"	70	9,7	11,9	7,0	185,7	0,10	1,30	14,10	0,00	0,10	19,60	18,50	101,70	1,20	0,10	60,80	25,10	0,00	0,00	128	2022								
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	16,1	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		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	376	2015								
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	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	76,50	54,10	201,70	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	393	15,5	22,9	53,2	496,2	0,20	9,70	28,60	0,10	0,20	76,50	54,10	201,70	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Всего за день:		46,1	46,3	172,2	1 345,2	0,70	26,97	103,20	0,20	1,10	566,48	156,51	746,25	12,17	5,70	1 959,90	285,70	0,00	0,00										

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	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										
Завтрак																													
Каша пшенная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2010						
Каша с молоком	150	3.6	3.5	11.0	97.8	0.00	0.60	13.50	0.00	0.10	119.40	21.60	94.00	0.60	0.70	197.80	10.10	0.00	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	0.00	209	2015						
Мясо вареное	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	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	365	14.7	11.1	43.7	353.4	0.10	1.00	23.30	0.90	0.30	235.30	57.90	276.40	2.50	1.90	446.40	51.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
II Завтрак																													
Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2015						
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																													
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	150/10	3.0	7.7	6.1	118.4	0.00	4.40	3.30	0.00	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	0.10	186.00	35.50	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015						
Суп из мяса птицы	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	21.90	26.00	63.10	1.10	0.50	587.60	49.80	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2010						
Картофель тушеный	110	2.3	2.6	17.7	103.6	0.10	8.40	0.20	0.00	0.10	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015						
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	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	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	0.00	99.90	61.60	220.30	4.40	1.20	997.70	103.50	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	506	15.7	20.4	50.8	479.4	0.20	13.10	25.80	0.40	0.30	99.90	61.60	220.30	4.40	1.20	997.70	103.50	0.00	0.00	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	44.80	111.20	1.40	0.70	191.30	31.80	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2010						
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015						
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Пирог "Манник"	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	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	0.00	0.00								
Всего за день:		44.3	57.4	160.6	1407.2	0.50	15.30	130.00	1.70	0.80	621.90	198.00	780.50	9.50	4.70	1393.20	202.60	0.00	0.00	0.00	0.00								

«Федеральное государственное учреждение
«Федеральный центр экспертизы
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль»

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		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	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																				34	2010								
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	378	2015							
Чай с молоком	150	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									
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	14	2015								
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	358	9.1	13.1	38.6	322.5	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	233.30	50.50	215.80	1.50	1.40	389.90	44.10	0.00	0.00										
II Завтрак																				389	2015								
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00										
Обед																				97	2015								
Суп картофельный рыбный	170	5.1	1.8	12.0	85.1	0.10	5.90	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	284	2015							
Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом	150/20	15.7	7.8	16.9	230.8	0.20	17.50	15.50	0.00	1.30	32.10	38.10	267.00	5.60	4.50	714.50	38.20	0.00	0.00	0.00	349	2015							
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00										
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	23.6	10.1	54.3	435.2	0.40	23.40	15.70	0.00	1.30	70.50	74.50	384.80	8.00	5.50	1 270.20	115.10	0.00	0.00										
Употребленный поддник																				223	2015								
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	0.00	330ггк	2015							
Соус сметанный сладкий	20	0.3	1.6	1.3	22.6	0.00	0.00	6.70	0.00	0.00	6.80	0.80	4.70	0.00	0.00	9.80	0.70	0.00	0.00	0.00	376	2015							
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00										
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	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:	320	27.2	11.9	42.1	407.8	0.00	0.20	43.40	0.20	0.20	190.10	40.80	264.90	1.90	0.80	224.10	3.40	0.00	0.00										
Всего за день:		60.7	36.3	150.2	1 230.0	0.50	27.60	115.80	0.30	1.70	504.40	171.80	876.00	19.50	7.80	2 064.20	164.10	0.00	0.00										

«Кодовый
социального питания»
ИНН 7602068809
г. Москва

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г																																									
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг																							
Завтрак																																														
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2010																	
Кафельный 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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015																		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
II Завтрак																																														
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
Обед																																														
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2,6	4,5	6,0	79,2	0,00	3,20	5,80	0,00	0,00	23,20	12,80	40,50	0,60	0,20	206,50	38,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	158	2004																	
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,10	0,30	1,20	0,10	0,10	36,80	33,60	143,00	1,20	0,70	280,30	92,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2015																	
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	76,40	0,90	0,50	625,20	51,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015																	
Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,08	4,31	9,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015																		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	48,00	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																	
Итого за прием пищи:																				566	20,3	14,4	56,5	452,3	0,30	14,07	21,50	0,20	0,20	130,38	85,91	305,65	4,77	1,80	1,206	184,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	1,10	198,90	60,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015																	
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2010																		
Чай с сахаром	50	6,7	2,6	23,9	148,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
Ватрушка с творогом	380	22,4	19,5	51,6	485,3	0,10	0,40	52,10	1,80	0,30	252,30	40,60	312,40	2,90	2,00	324,90	79,50	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:																				53,1	49,4	163,7	1 389,5	0,50	28,67	142,40	2,20	0,70	666,88	177,61	845,85	11,67	3,10	2 303,80	392,70	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:																																														

Социально-гигиенический институт 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	521,2	475,3	1669,5	13662,2	5,20	208,71	1 189,80	10,30	9,10	5 952,94	1 805,03	8 038,95	105,01	52,30	18 950,40	2 435,60	0,00	0,00		
Среднее значение за период	52,1	47,5	167,0	1 365,2	0,50	20,87	119,00	1,00	0,90	595,29	180,50	803,90	10,50	5,20	1 895,00	243,60	0,00	0,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	31,3	53,4																	

социального питания

«Комбинат

исполнительной ответственности

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	365	146	536	373

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602083809
г. Ярославль