

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № _____

" _____ " _____ 20 ____ 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										№ рецеп-туры	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, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	39,30	1,10	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		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II 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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	180	4,2	3,4	13,9	104,2	0,10	3,40	0,20	0,00	0,00	28,70	23,60	56,30	1,50	0,70	337,30	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015
Биточек из мяса птицы	70	9,6	11,1	10,1	188,1	0,10	0,60	9,80	0,00	0,10	13,00	18,00	102,10	1,30	0,10	37,80	16,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,7	196,4	0,10	0,00	11,00	0,00	0,00	24,30	9,80	40,40	0,90	0,30	62,00	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	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		
Итого за прием пищи:	605	22,7	18,6	89,8	634,9	0,40	4,00	21,00	0,10	0,10	81,50	61,60	238,00	5,50	1,60	499,00	118,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																											
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,90	1,90	1,30	227,30	67,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	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		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Булочка "Васюшка"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	435	21,0	21,5	54,0	621,6	0,10	0,50	55,60	2,10	0,40	261,10	45,00	327,90	3,60	2,10	481,10	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		65,1	55,0	220,2	1 662,6	0,60	5,60	142,40	2,40	0,70	587,40	164,00	810,50	10,90	5,30	1 400,40	246,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

"Утверждаю"
Генеральный директор
Муниципального питания
Иванченко С.В.
20 ____ г.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																												34	2010
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	0.00	379	2015							
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	209	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									
Мяса варенье	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									
Итого за прием пищи:	430	16.5	13.3	50.1	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									
II Завтрак																						386	2015						
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	0.00									
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	0.00									
Обед																						82	2011						
Борщ с картофелем и курой	180/10	3.4	4.7	10.2	105.7	0.00	4.80	3.40	0.00	0.00	29.20	20.50	55.10	1.10	0.30	319.90	44.30	0.00	0.00	0.00	400	2004							
Суп/ле 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	385.20	143.20	0.00	0.00	0.00	128	2015							
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	88.10	1.10	0.50	721.00	56.90	0.00	0.00	0.00	71	2011							
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	0.00	348	2015							
Напиток из плодов сушеных (яблоск)	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									
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	705	25.8	19.8	59.2	553.3	0.30	18.65	44.40	0.90	0.40	178.27	108.48	413.59	5.88	2.60	1552.60	246.90	0.00	0.00	0.00									
Уплотненный полдник																						224	2011						
Запеканка из творога с морковью	170	21.9	10.3	25.5	301.8	0.00	0.90	26.10	0.20	0.10	183.40	34.00	227.60	1.00	0.70	235.00	42.30	0.00	0.00	0.00	330/ггк	2015							
Сыр 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									
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	0.60	0.00	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	0.00									
Итого за прием пищи:	430	24.6	13.6	67.2	512.2	0.00	0.90	36.20	0.20	0.10	212.50	47.20	265.70	1.60	0.90	288.80	44.50	0.00	0.00	0.00									
Всего за день:		72.1	52.5	183.7	1581.3	0.60	22.15	147.50	2.00	1.10	912.37	249.28	1184.39	10.18	5.70	2385.35	352.70	0.00	0.00	0.00									

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	I, 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	288,90	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	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	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	15	2015	
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																															
II Завтрак																															
Молоко кипяченое	180	5,2	5,4	8,1	114,1	0,10	1,00	22,80	0,00	0,20	193,90	21,30	136,90	0,20	0,80	277,50	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2015	
Итого за прием пищи:																															
Обед																															
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,1	1,7	12,6	90,7	0,10	6,10	0,20	0,00	0,10	19,10	19,10	44,80	0,80	0,40	433,40	44,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2015	
Тертые мясные с соусом	50/50	6,3	14,6	10,5	158,0	0,20	0,80	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	0,00	450	2003	
Рис с овощами	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	0,80	81,90	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																															
Уплотненный полдник																															
Жаркое по-домашнему	200	7,8	18,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,80	0,80	849,20	88,30	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	
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	0,00	0,00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	740	2004	
Шанежи наливные с ягодами	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	68,70	0,60	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	455	15,9	21,8	67,9	551,3	0,30	12,10	7,20	0,30	0,10	104,80	56,60	185,10	3,20	1,60	954,70	110,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2 461,70	336,50	0,00
Всего за день:																															
		55,2	67,2	218,4	1 717,6	1,00	22,00	154,00	0,60	1,60	771,10	221,90	912,00	10,20	6,10	2 461,70	336,50	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	

«Федеральный центр
Секторального питания»
ИНН 750208809
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	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	202.50	38.20	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	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	39.30	1.10	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								
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	1.40	433.70	50.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
II Завтрак																													
Брусок	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								
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																													
Суп картофельный с яйцом и курой	180/10	6.0	7.2	12.9	146.4	0.10	6.40	3.50	0.50	0.20	31.70	23.60	94.50	1.40	0.60	465.30	52.30	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015						
Биточек "Солнечный"	70	9.7	12.5	10.2	202.3	0.00	0.50	6.10	0.00	0.10	12.50	18.00	104.30	1.60	0.10	38.10	17.40	0.00	0.00	0.00	0.00	143	2015						
Рагу 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	349	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								
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	635	21.9	23.6	69.4	597.5	0.30	22.00	10.00	0.50	0.30	105.00	81.50	302.80	6.20	1.80	1 079.40	96.30	0.00	0.00	0.00	0.00								
Употребленный подник																													
Пудинг творожный	170	26.3	9.3	26.5	317.4	0.00	0.50	32.10	0.40	0.40	217.70	35.00	282.40	1.30	0.90	257.60	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	222	2015						
Соус сметанный сладкий	30	0.4	2.4	1.6	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	330	2015						
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	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Булочка с посышкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	39.30	34.40	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Итого за прием пищи:	430	31.4	16.8	62.3	552.0	0.10	0.50	42.20	0.40	0.40	247.80	45.70	330.00	2.10	1.20	338.30	34.40	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Всего за день:		64.5	55.9	192.5	1 596.0	0.40	36.70	120.40	1.10	0.90	646.70	185.60	904.40	12.80	4.80	2 212.80	183.50	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						

Содержание питательных веществ
ИНН 7002082809
г. Ярославль

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	37,90	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	169,80	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	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	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		
Итого за прием пищи:	400	11,5	15,7	51,5	409,4	0,10	1,30	70,80	0,20	0,20	284,00	46,60	236,40	1,30	1,30	452,30	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II 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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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		
Обед																											
Суп картофельный с клецками и свинойной	180/10	5,1	6,7	19,9	167,1	0,00	3,20	0,20	0,00	0,00	22,40	14,90	43,60	0,80	0,30	247,10	50,90	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	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	2,70	176,10	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	4,9	35,4	220,0	0,20	0,00	10,80	0,10	0,10	18,90	112,20	167,50	3,90	1,30	235,90	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	615	25,4	19,0	84,1	640,8	0,40	10,60	21,70	0,10	0,90	84,70	150,30	399,40	10,00	4,80	775,60	111,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Употребленные продукты																											
Тфетели рыбные с соусом	90/50	13,4	7,0	15,0	182,5	0,10	1,20	4,30	0,00	0,10	39,90	38,10	144,80	0,90	1,00	336,00	129,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	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	128	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	376	2015
Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,5	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		
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	523	20,4	19,0	64,6	520,8	0,30	10,80	21,10	0,10	0,30	108,20	82,00	286,50	3,40	1,80	1115,90	191,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		58,2	53,9	218,4	1 648,4	0,80	26,30	113,60	0,40	1,40	489,50	286,10	914,90	16,90	8,00	2 559,80	386,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование Блюда	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	I, 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	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	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	39,30	1,10	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							
Итого за прием пищи:	420	11,0	14,9	49,2	390,5	0,20	1,20	67,80	0,20	0,20	266,10	51,20	245,90	2,20	1,10	446,90	50,80	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																											
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103		2010				
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и куриой	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	22,40	10,20	39,30	0,70	0,50	81,50	49,70	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	374		2004				
Рис отварной	130	3,7	4,3	39,5	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	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	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	0,00							
Итого за прием пищи:	665	21,5	12,5	86,8	558,5	0,20	2,20	14,80	0,10	0,10	98,40	83,90	286,40	3,80	2,70	526,30	256,40	0,00	0,00	0,00							
Употребленный полдник																											
Запеканка творожная	160	32,5	12,5	27,8	383,6	0,10	0,30	49,00	0,30	0,30	224,60	36,60	309,80	1,30	0,80	222,70	2,20	0,00	0,00	0,00	223		2015				
Соус 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	330/тк		2015					
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015				
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							
Итого за прием пищи:	400	35,3	15,8	50,4	517,8	0,10	0,30	59,10	0,30	0,30	250,90	50,90	345,00	2,20	1,00	286,60	4,40	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		73,0	49,0	193,6	1 573,2	0,60	5,00	177,80	0,60	0,90	831,80	211,20	1 048,80	8,40	4,80	1 289,80	311,60	0,00	0,00	0,00							

ВНН 7002018809
г. Ростов-на-Дону

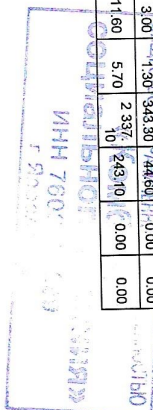
7 День

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг														
Завтрак																																	
Суп молочный с макаронными 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												
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 гидролизованный	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	15	2015												
Сыр (покупки)	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:	400	14.9	13.1	48.6	392.9	0.20	1.70	62.40	0.00	0.20	424.50	55.30	323.50	1.50	1.90	517.60	72.30	0.00	0.00														
II 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	389	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																																	
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 тушенная в соусе	40/40	10.3	7.5	2.6	137.7	0.10	8.80	3.80	0.00	0.90	15.30	11.80	155.30	3.30	3.00	188.40	84.00	0.00	0.00	261	2015												
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												
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	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	348	2015												
Хлеб ржаной гидролизованный	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:	685	21.3	14.4	78.3	555.3	0.40	17.75	19.20	0.10	0.90	104.87	62.78	312.79	7.58	4.00	764.30	191.30	0.00	0.00														
Употребленный поддник																																	
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	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.90	0.00	0.00		2015												
Батон гидролизованный	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	376	2015												
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														
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00														
Итого за прием пищи:	448	16.4	23.8	59.4	532.3	0.20	10.90	30.90	0.10	0.30	85.90	60.10	218.00	3.20	0.80	830.80	83.10	0.00	0.00														
Всего за день:		53.5	51.5	204.5	1 557.9	0.80	33.95	112.50	0.20	1.40	627.87	185.38	866.89	14.78	6.80	2 328.50	348.50	0.00	0.00														

ИНН 76020
г Ярославль

8 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																						32	2010								
Каша пшенная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	0.80	191.70	37.80	0.00	0.00	0.00	382	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	0.60	0.70	238.20	12.20	0.00	0.00	0.00											
Батон модифицированный	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	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	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	0.00											
Итого за прием пищи:	430	16.8	12.6	52.3	411.6	0.20	1.20	27.90	0.90	0.30	278.50	68.80	319.60	2.70	2.10	525.20	59.10	0.00	0.00	0.00											
II Завтрак																						385	2015								
Молоко кипяченое	180	5.2	5.4	8.1	114.1	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.90	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00	0.00											
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.4	8.1	114.1	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.90	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00	0.00											
Обед																						82	2015								
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	180/70	3.3	8.7	7.7	135.1	0.00	5.50	4.40	0.00	0.00	37.00	16.80	34.50	0.80	0.30	235.80	44.30	0.00	0.00	0.00	ТТК										
Булочек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	0.10	37.80	16.60	0.00	0.00	0.00	24	2010									
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	0.00	348	2015									
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	0.00											
Хлеб ржаной модифицированный	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											
Итого за прием пищи:	615	19.0	23.5	70.9	596.0	0.30	16.10	14.40	0.00	0.20	104.30	82.40	271.40	5.70	1.50	1191.10	122.30	0.00	0.00	0.00											
Употребленный полдник																						40	2010								
Каша молочная гречневая вязкая 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	148.00	1.70	0.90	254.90	42.40	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	0.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00											
Батон модифицированный	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	376	2015									
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	3.30	3.00	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00	0.00	ТТК										
Пирог "Малина"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00	0.00											
Итого за прием пищи:	475	11.8	23.8	71.3	559.1	0.20	0.60	68.70	0.40	0.20	158.70	79.50	215.70	3.00	1.30	343.30	74.40	0.00	0.00	0.00											
Всего за день:		52.8	65.3	202.6	1 680.8	0.80	18.90	133.80	1.30	0.90	735.40	252.00	943.60	11.60	5.70	2 337.10	243.10	0.00	0.00	0.00											



9 день

Приним 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
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	39.00	0.00	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	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	39.30	1.10	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									
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	245.80	1.80	1.70	437.80	51.00	0.00	0.00	0.00									
II 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	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	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00									
Обед																													
Суп картофельный рыбный	205	5.9	2.0	12.6	93.5	0.10	6.30	0.20	0.00	0.10	28.90	31.70	100.10	1.00	0.70	554.40	87.30	0.00	0.00	0.00	97	2015							
Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом	180/30	21.9	10.9	23.1	317.3	0.30	24.40	20.70	0.10	1.90	42.80	51.80	370.70	7.90	6.30	987.10	54.10	0.00	0.00	0.00	284	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	349	2015							
Хлеб ржаной модифицированный	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									
Итого за прием пищи:	640	31.3	13.5	66.8	557.0	0.50	30.70	20.90	0.10	2.00	87.00	93.70	510.00	10.70	7.50	1 603.40	143.90	0.00	0.00	0.00									
Уплотненный полдник																													
Запеканка творожная	160	32.6	12.5	27.8	383.7	0.10	0.30	49.00	0.30	0.30	224.70	36.70	310.10	1.30	0.80	222.80	2.20	0.00	0.00	0.00	223	2015							
Соус сметанный спайный	35	0.6	2.7	2.2	39.5	0.00	0.00	11.80	0.00	0.00	11.90	1.40	8.20	0.00	0.00	17.30	1.30	0.00	0.00	330/тик	2015								
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								
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:	405	35.6	16.1	50.8	523.7	0.10	0.30	60.80	0.30	0.30	252.70	51.10	346.50	2.20	1.00	288.10	7.40	0.00	0.00	0.00									
Всего за день:		78.5	45.3	182.7	1 543.1	0.70	35.70	148.40	0.60	2.50	607.70	211.30	1 114.90	17.20	10.30	2 546.30	201.30	0.00	0.00	0.00									

ИНН 70-000-000-000
ОГРН 1077000000000
ОКПО 00000000
ОКВ 00000000
ОКД 00000000
ОКН 00000000
ОКМ 00000000
ОКР 00000000
ОКС 00000000
ОКТ 00000000
ОКЭ 00000000
ОКЯ 00000000
ОКЗ 00000000
ОКЛ 00000000
ОКП 00000000
ОКР 00000000
ОКС 00000000
ОКТ 00000000
ОКЭ 00000000
ОКЯ 00000000
ОКЗ 00000000
ОКЛ 00000000
ОКП 00000000

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2010				
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2015				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	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						
Итого за прием пищи:	400	11,5	15,7	51,5	409,4	0,10	1,30	70,80	0,20	0,20	284,00	46,60	236,40	1,30	1,30	452,30	52,20	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						
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																											
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	190	3,2	5,9	7,6	100,9	0,00	4,00	7,40	0,00	0,00	28,90	16,10	51,50	0,90	0,20	261,40	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	158	2004				
Котлета рыбная	70	8,5	4,8	12,3	127,1	0,10	0,50	0,00	0,00	0,10	24,30	30,90	122,20	1,10	0,60	238,60	84,90	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2015				
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	88,20	1,10	0,50	721,00	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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	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						
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	685	18,5	16,0	67,7	503,1	0,30	17,65	24,20	0,10	0,30	138,47	95,88	322,69	5,68	1,80	1337,70	195,30	0,00	0,00	0,00	0,00						
Уплотненный полдник																											
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,90	1,90	1,30	227,30	67,80	0,00	0,00	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	0,00	0,00	15	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						
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	9,60	17,60	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,6	23,9	148,6	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	33,30	43,20	336,00	3,30	2,20	354,90	86,50	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2010				
Итого за прием пищи:	430	24,0	21,3	53,8	530,2	0,10	0,50	55,10	2,00	0,40	268,30	43,20	336,00	3,30	2,20	354,90	86,50	0,00	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		54,5	53,5	185,7	1503,8	0,50	32,45	150,10	2,30	0,90	711,57	196,08	909,39	13,18	5,50	2506,70	395,60	0,00	0,00	0,00	0,00						

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	617,3	549,1	2002,3	16064,7	6,80	238,75	1 400,50	11,50	12,30	6 921,41	2 162,84	9 609,57	126,14	62,80	21 998,10	2 918,90	0,00	0,00
Среднее значение за период	61,7	54,9	200,2	1 606,5	0,70	23,88	140,10	1,20	1,20	692,14	216,28	960,96	12,61	6,30	2 199,80	291,90	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	30,8	53,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	651	443

Итого 760208880 г