

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № _____

_____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
15.06.2015

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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																					
	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	2010	
Каша "Дружба" молочная жидкая																				2015	
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	
Батончик к чаю	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	2015	
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	14	
Итого за прием пищи:	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		
2 Завтрак																					
	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	2015	
Сок фруктовый																					
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																					
	150/10	4.4	1.6	9.1	68.0	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	111	
Суп с макаронными изделиями и курой	220	10.9	9.7	15.2	207.6	0.10	38.40	22.90	0.10	0.20	102.20	41.90	130.40	2.60	0.90	438.30	42.90	0.00	0.00	ТТК	
Капуста тушеная с курой	180	0.5	0.1	16.1	67.8	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	
Напиток из смеси сухофруктов	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		
Хлеб ржаной йодированный	596	18.2	11.8	52.4	407.1	0.20	38.90	23.00	0.10	0.20	132.70	59.20	194.80	4.60	1.70	553.20	82.40	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.80	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	
Омлет натуральный	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	
Сыр (порциями)	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	2015	
Батончик к чаю	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	
Чай с низким содержанием сахара	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	56.10	25.10	0.00	0.00	424	
Булочка с посыпкой	395	21.5	23.6	49.7	622.3	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	242.80	38.80	309.40	3.20	2.20	333.70	93.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:					1362.8	0.50	40.40	127.60	2.20	0.80	600.10	146.00	719.10	9.40	5.30	1262.30	219.70	0.00	0.00		
Всего за день:		49.4	48.0	165.4																	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	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	34	2010
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	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	379	2015
Кофейный напиток на молоке	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.80	0.00	0.00	209	2015
Батон йодированный	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		
Яйца вареные	365	14.6	11.7	41.9	351.6	0.20	1.10	25.80	0.90	0.30	257.70	57.60	288.70	2.20	1.90	461.50	53.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
	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	396	2015
Кисломолочный напиток	160	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		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	150/10	3.0	7.8	6.4	120.2	0.00	4.40	3.10	0.00	0.00	29.80	13.60	28.20	0.70	0.10	194.80	35.70	0.00	0.00	82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	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	400	2004
Суфле рыбное	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	128	2015
Картофельное пюре	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	2011
Овощи натуральные свежие	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
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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		
Хлеб ржаной йодированный	556	17.2	17.8	46.8	446.4	0.20	15.27	31.10	0.50	0.20	135.58	74.81	266.85	4.17	1.70	1134.70	165.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015
Запеканка творожная	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		
Молоко сгущенное	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	96	2010
Чай с низким содержанием сахара	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.80	0.00	0.00		
Батон йодированный	315	27.8	11.8	49.2	436.8	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	243.50	45.10	299.60	1.80	1.00	280.60	3.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		64.0	46.1	143.9	1323.3	0.40	17.87	123.60	1.60	1.10	816.78	198.51	997.65	8.37	4.60	1876.90	222.80	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																						
	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	35	2010
	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	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
	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		
	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	14	2015
	363	10.8	13.8	43.8	358.6	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.80	54.30	246.10	1.90	1.30	456.10	46.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
2 Завтрак																						
	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
	160	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	170	5.2	1.6	12.0	82.8	0.10	5.70	0.20	0.00	0.00	17.90	18.00	42.30	0.80	0.30	409.30	40.30	0.00	0.00	0.00	97	2015
	150	8.3	24.5	28.1	394.9	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	18.00	21.90	60.10	0.60	0.60	74.20	57.30	0.00	0.00	0.00	443	2004
	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
	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		
	506	16.2	26.6	66.5	590.5	0.20	6.30	0.40	0.00	0.00	59.40	53.80	151.20	3.30	1.30	657.60	99.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Уплотненный полдник																						
	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	849.40	88.30	0.00	0.00	0.00	4044253	
	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		
	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	0.00	740	2004
	425	15.9	21.8	67.0	547.7	0.30	12.10	7.20	0.30	0.10	103.40	56.10	184.70	3.10	1.60	953.20	110.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

«ИМЕНИЮ ПОЧТОВОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602038809
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	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	0.00	36	2010
	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
	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		
	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	14	2015
	363	9.4	12.7	42.2	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	1.30	393.20	44.30	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
2 Завтрак																						
	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		
	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		
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	150	3.6	5.3	11.0	109.3	0.10	5.10	3.20	0.40	0.10	28.90	18.50	67.10	1.00	0.50	393.30	43.40	0.00	0.00	0.00	97	2015
	200	10.8	9.4	20.8	224.7	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.40	144.70	2.20	0.70	718.60	48.00	0.00	0.00	0.00	143/гпк	2015
	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	0.00	0.00	0.00	71	2015
	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
	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		
	566	17.6	15.3	58.3	460.5	0.30	35.80	26.70	0.50	0.30	110.70	77.10	250.90	4.90	1.70	1248	94.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Уплотненный полдник																						
	140	21.6	7.7	21.8	261.8	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.40	29.00	232.80	1.00	0.80	212.30	6.80	0.00	0.00	0.00	222	2015
	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	0.00	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008
	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	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		
	330	22.9	14.6	47.8	429.9	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	189.50	32.60	236.30	1.30	0.80	239.10	6.80	0.00	0.00	0.00		
	Итого за прием пищи:																					
		50.3	43.1	161.0	1287.6	0.30	50.30	111.10	0.90	0.80	570.10	162.80	731.30	10.50	4.00	2242	147.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																						

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАНИЯ
ИПН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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	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	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	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	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	1.80	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.5	360.7	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	264.00	42.40	217.20	1.20	1.20	417.00	46.50	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	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		
Обед																						
Суп овощной "Мозаика" со сметаной	150	1.3	1.6	7.2	52.0	0.00	7.50	6.30	0.00	0.00	28.80	15.50	33.20	0.80	0.30	262.10	35.30	0.00	0.00	0.00	160	2013
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.6	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.90	8.70	122.10	2.60	2.30	151.10	19.80	0.00	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00	0.00	309	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.00	0.00	45.80	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		
Итого за прием пищи:	506	16.4	10.9	60.3	430.2	0.30	13.80	25.10	0.10	0.70	66.00	42.80	226.20	6.00	3.30	560.40	101.70	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Тестели рыбные с соусом	60/40	8.9	6.6	10.5	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	239	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	128	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	376	2015
Чай без сахара	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		
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		
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.8	52.2	435.1	0.10	9.50	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	148.80	2.30	1.30	898.60	141.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		42.2	42.3	173.2	1285.5	0.50	27.50	104.00	0.30	1.00	446.20	153.30	652.70	11.60	5.90	2056.10	281.40	0.00	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
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	35	2010
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (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	14	2015
Итого за прием пищи:	388	10.2	13.0	45.9	355.4	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	247.30	47.60	226.60	2.10	1.00	416.10	44.60	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 луценым)	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
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	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	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	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		
Итого за прием пищи:	546	19.0	12.5	73.9	494.3	0.30	4.20	12.50	0.10	0.10	93.60	87.40	274.70	3.80	2.50	705.10	232.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	0.00	18.80	0.00	0.00	0.00	10	2008
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Итого за прием пищи:	320	26.9	10.3	50.2	423.1	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	185.20	40.90	261.20	2.00	0.80	232.90	2.70	0.00	0.00		
Всего за день:		56.1	35.8	185.2	1338.8	0.40	5.50	107.10	0.40	0.50	526.10	175.90	762.50	7.90	4.30	1354.10	280.00	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	91.70	24.20	99.70	0.60	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	0.00	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
Сыр (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	362	13.5	11.1	45.2	350.9	0.20	1.30	56.00	0.00	379.90	58.50	310.90	1.50	1.70	437.90	46.90	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.4	0.10	4.00	3.20	0.00	22.70	15.90	42.30	0.80	0.20	297.90	39.20	0.00	0.00	0.00	96	2015
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.6	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	14.90	8.70	122.10	2.60	2.30	151.10	19.80	0.00	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	0.00	171	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	35	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	536	18.9	12.8	65.2	475.6	0.50	17.80	22.10	0.10	80.70	136.10	350.70	8.90	4.10	830.40	95.30	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Котлета "Рыбак"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	ТТК	2022
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.00	0.00	8.00	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	33.30	8.60	59.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	430	21.6	19.5	68.9	558.0	0.20	9.70	35.10	0.10	110.90	64.30	265.90	3.30	1.10	802.30	91.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		58.4	48.2	185.3	1 473.1	0.90	29.90	143.20	0.20	1.50	750.60	279.90	1 070.10	2 070.10	2 070.10	2 070.10	2 070.10	2 070.10	2 070.10	2 070.10	2 070.10

ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			
																		F, мг	So, мг		
Завтрак																					
	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	0.60	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015
	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	382	2015
	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		
	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	209	2015
	390	15.3	13.1	38.6	358.0	0.10	1.30	33.60	0.90	0.30	295.00	51.90	288.20	2.10	1.80	510.80	67.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				389	2015
2 Завтрак																					
	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		
	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																					
	150	3.4	3.6	6.5	73.9	0.00	3.40	3.00	0.00	0.00	23.60	13.20	42.40	0.80	0.40	238.20	39.00	0.00	0.00	158	2004
	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	0.20	40.00	16.20	0.00	0.00	289тгк	2011
	110	2.3	2.6	17.7	103.6	0.10	8.40	0.20	0.00	0.10	21.90	26.00	63.10	1.10	0.50	597.60	49.80	0.00	0.00	24	2010
	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2011
	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		
	496	16.1	16.3	51.2	434.9	0.20	12.10	25.50	0.40	0.30	94.50	61.60	235.50	4.50	1.50	1 049	107.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	150	4.7	5.7	17.6	149.5	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	69.80	44.60	111.20	1.40	0.70	191.30	31.80	0.00	0.00	40	2010
	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
	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		
	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.30	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	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	тгк	
	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	180	
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

МНН 760208809

г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	34	2010
Чай с молоком		180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный		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	14	2015
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		
2 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																						
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	97	2015
Азу из говядины		50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	0.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия отварные		110	4.6	3.0	29.3	165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	0.30	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов		150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный		36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		516	20.3	13.2	69.1	491.8	0.30	6.80	9.30	0.10	0.10	69.10	55.70	223.70	4.20	1.40	661.00	142.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная		120	24.5	9.4	20.7	287.5	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	166.60	27.40	232.30	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015
Молоко стученное		20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	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		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		
Печенье		18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		328	28.5	17.9	67.3	523.7	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	242.50	43.40	295.40	1.70	0.90	274.10	3.70	0.00	0.00		
Всего за день:			58.7	44.4	180.2	1402.6	0.40	11.20	102.70	0.40	0.60	555.40	155.60	745.40	9.50	3.80	1505.10	191.30	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	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	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	31	2010
Корейский 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	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	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		
Итого за прием пищи:	358	9.9	13.5	42.9	347.6	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	262.90	40.70	212.90	1.10	1.10	410.40	46.30	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3.1	7.9	6.7	123.5	0.00	4.80	3.10	0.00	0.00	31.70	14.40	29.90	0.70	0.20	205.10	39.90	0.00	0.00	0.00	82	2015
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	0.60	240.00	85.00	0.00	0.00	0.00	тк	
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	128	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	71	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	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	35	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.90	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	576	17.2	17.2	58.8	481.2	0.30	15.87	17.60	0.10	0.20	126.48	84.91	274.65	4.87	1.70	1165.10	178.60	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	1.10	198.90	60.80	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	15	2015
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	0.00		
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	0.00	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Плошка российская	50	4.4	6.5	34.8	216.4	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.80	6.90	41.00	0.40	0.20	64.50	20.90	0.00	0.00	0.00	775	2004
Итого за прием пищи:	380	20.1	23.4	62.5	563.1	0.20	0.40	46.50	1.80	0.30	235.80	38.90	293.50	2.90	1.50	320.40	82.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		47.7	54.6	176.9	1453.0	0.60	30.47	124.90	2.00	0.70	645.98	174.91	795.35	11.77	4.90	2257.30	436.30	0.00	0.00	0.00		

СОСТАВНОГО 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	510.6	475.5	1728.0	13820.7	5.00	246.54	1 133.20	10.10	8.00	5 852.46	1 785.32	7 749.50	100.24	48.20	18 515.80	2 361.90	0.00	0.00	
Среднее значение за период	51.1	47.6	172.8	1 382.1	0.50	24.65	113.30	1.00	0.80	585.25	178.53	774.95	10.02	4.80	1 851.60	236.20	0.00	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	31.0	54.2																

«КОМБИНАТ

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ИНН 760300

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	367	146	540	373