

"Согласовано"
 И.О. Заведующий МДОУ детский сад № 69
 Кобзарева Ю.Р.
 17 июля 2022 г.



"Утверждаю"
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"
 Ивченко С.В.
 15.07.2022 г.

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								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	68.40	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
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	28.20	0.70	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:	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																					
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 с макаронными изделиями и курицей	150/10	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	18.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	111	2015
Капуста тушенная с курой	220	10.9	9.7	15.2	207.6	0.10	38.40	22.90	0.10	0.20	102.20	41.80	130.40	2.80	0.90	438.30	42.90	0.00	0.00	ТТХ	
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	0.70	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	8.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	596	18.2	11.8	62.4	497.1	0.20	38.90	23.00	0.10	0.20	132.70	58.20	194.80	4.60	1.70	553.20	82.40	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	210	2015
Сыр (порциями)	10	2.8	2.8	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	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		
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	2.80	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Булочка с повидлом	50	4.8	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	58.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		49.4	48.0	165.4	1382.8	0.50	40.40	127.60	2.20	0.80	600.10	148.00	719.10	9.40	5.30	1262.30	219.70	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша 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	0.00	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	106.1	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
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.90	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	365	14.6	11.7	41.9	351.6	0.20	1.10	25.80	0.00	0.30	257.70	57.60	288.70	2.20	1.80	461.50	53.10	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.9	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	366	2015
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	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		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	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	194.90	35.70	0.00	0.00	62	2015
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.60	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.80	80.40	0.00	0.00	400	2004
Картофельное 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	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	71	2011
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	3.10	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:	566	17.2	17.3	46.8	464.4	0.20	15.27	31.10	0.50	0.20	135.56	74.81	266.85	4.17	1.70	1134.70	165.80	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	166.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00		
Чай с 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	96	2010
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		
Итого за прием пищи:	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	260.60	3.90	0.00	0.00		
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	1876.80	222.00	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, 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		
Какао 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	268.90	14.00	0.00	0.00	382	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	85.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.60	0.20	32.80	0.90	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:	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				
2 Завтрак																							
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	86.0	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	86.0	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 рыбными консервами	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	408.30	40.30	0.00	0.00	97	2015		
Плов со свиной	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	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	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	3.00	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	16.2	26.6	66.6	590.5	0.20	9.30	0.40	0.00	0.00	59.40	53.80	151.20	3.30	1.30	657.60	99.60	0.00	0.00				
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	849.40	88.30	0.00	0.00	4044253			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	85.5	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	740	2004		
Шанежки наливные с яйцами	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				
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:		42.9	62.2	192.5	1362.8	0.60	19.60	68.00	0.40	0.30	426.60	164.70	582.00	8.30	4.20	2066.90	256.50	0.00	0.00				

ДЕПАРТАМЕНТ
«КОММУНАЛЬНОГО
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша ячневая 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	0.80	169.20	32.50	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	378	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.90	21.30	0.60	0.20	32.80	0.90	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:	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			
2 Завтрак																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	91.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	91.1	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																						
Суп картофельный с яйцом и сметаной	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	97	2015	
Рагу из овощей с курой	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	143/гтк	2015	
Овощи свежие натуральные	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	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	9.00	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	82.6	0.10	3.00	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:	566	17.5	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	1248.50	94.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Пудинг творожный	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	222	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	
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	
Кондитерское изделие	20	1.1	8.9	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			
Итого за прием пищи:	330	22.9	14.6	47.8	429.9	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	189.50	32.60	235.30	1.30	0.80	239.10	6.80	0.00	0.00			
Всего за день:		50.3	43.1	161.0	1287.6	0.30	50.30	111.10	0.90	0.80	570.10	162.80	731.90	10.50	4.00	2242.70	147.70	0.00	0.00			

«Клиника социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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																					
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	82.80	12.40	72.50	0.30	0.40	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	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	14	2015
Масло сливочное (топленое)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.00	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:	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		
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 овощной "Мозайка" 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	160	2013
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.8	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.80	8.70	122.10	2.80	2.30	151.10	19.80	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	156.1	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
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	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	82.6	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	16.4	10.9	60.3	430.2	0.30	13.80	25.10	0.10	0.70	86.00	42.80	226.20	6.00	3.30	560.40	101.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Тефтели рыбные с соусом	60/40	8.9	6.8	10.5	140.5	0.00	1.10	3.60	0.00	0.00	28.20	26.10	98.10	0.80	0.60	230.20	89.10	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	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		
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.30	0.00	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерское изделие	10	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:	423	14.7	17.6	62.2	433.1	0.10	9.50	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	198.80	2.30	1.30	898.60	141.70	0.00	0.00		
Всего за день:		42.2	42.3	173.2	1286.5	0.50	27.50	104.00	0.30	1.00	446.20	153.50	652.70	11.60	5.90	2056.00	291.40	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 760208809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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	82.30	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	18.20	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	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	99.30	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	14	2015		
Итого за прием пищи:	388	10.2	13.0	45.9	315.4	0.10	1.10	57.60	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 лущеным)	150	3.6	2.9	11.6	37.0	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	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	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	99.30	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	60.2	423.1	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	185.20	40.60	261.20	2.00	0.80	232.80	2.70	0.00	0.00			
Всего за день:		56.1	35.8	185.2	1138.8	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			

«Центр питания
«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша пшеничная 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	150,80	32,20	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	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	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	17,60	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	0,00			
Сыр (порциями)	12	3,1	3,1	0,0	41,3	0,00	0,10	27,60	0,00	0,00	120,00	6,00	73,20	0,10	0,40	11,40	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Итого за прием пищи:	362	13,5	11,1	45,2	340,9	0,20	1,30	56,00	0,00	0,20	379,90	58,50	310,90	1,50	1,70	437,90	46,90	0,00	0,00			
2 Завтрак																						
Кисломолочные напитки (кефир)	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	103	2010	
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			
Обед																						
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1,5	2,2	10,4	69,4	0,10	4,00	3,20	0,00	0,00	22,70	15,90	42,30	0,80	0,20	297,90	39,20	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	0,70	14,90	8,70	122,10	2,60	2,30	151,10	19,80	0,00	0,00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	30,0	136,9	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	95,00	141,80	3,30	1,10	199,60	33,70	0,00	0,00	171	2015	
Своячи натуральные свежие	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	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	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	52,6	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	18,9	12,3	65,2	475,6	0,50	17,60	22,10	0,10	0,80	79,60	136,10	350,70	8,90	4,10	830,40	95,30	0,00	0,00			
Уплотненный полдник																						
Котлета "Рыжик"	70	9,7	11,3	7,0	165,7	0,10	1,30	14,10	0,00	0,10	19,60	18,50	101,70	1,20	0,10	60,80	25,10	0,00	0,00	ТТК	2022	
Картофельное 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	825,20	47,70	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	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	
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,8	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	106	2010	
Итого за прием пищи:	430	21,6	19,5	68,9	568,0	0,20	9,70	35,10	0,10	0,20	110,90	64,30	265,80	3,30	1,10	802,30	91,50	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	13,90	6,90	2 070,60	233,70	0,00	0,00			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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																						
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	190,40	47,00	0,00	0,00	120	2015	
Какао 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	236,20	12,20	0,00	0,00	382	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	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			
Итого за прием пищи:	390	16,3	13,1	38,6	318,0	0,10	1,30	33,00	0,00	0,30	205,00	61,60	268,20	2,10	1,80	510,80	67,90	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	0,00	0,00	
Обед																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	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	
Суфле из мяса птицы	50	7,7	9,6	0,6	134,6	0,00	0,30	22,30	0,40	0,20	25,50	6,50	61,20	0,70	0,20	40,00	16,20	0,00	0,00	298/ТТК	2011	
Картофель тушеный	110	2,3	2,6	17,7	103,6	0,10	6,40	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	
Компот плодов или ягод сушеных	150	0,3	0,1	14,4	90,2	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	
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	52,6	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:	496	16,1	16,3	61,2	434,9	0,20	12,10	25,50	0,40	0,30	94,50	61,60	235,50	4,50	1,50	1 049,90	107,00	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	44,60	111,20	1,40	0,70	191,30	31,80	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	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			
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	6,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
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	90,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	386	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	253,90	33,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		41,0	50,8	164,4	1 338,3	0,40	13,80	121,00	1,70	0,70	514,60	174,20	693,40	9,00	4,30	1 824,60	206,50	0,00	0,00			

ИИИ 7602088809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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																							
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	0.00	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	180.00	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				
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	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	64.9	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	0.80	508.10	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	185.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.80	8.20	34.20	0.70	0.30	52.60	44.80	0.00	0.00	309	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	96.7	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	52.6	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				
Уплотняющий полдник																							
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.7	287.5	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.40	232.30	1.10	0.80	166.90	1.60	0.00	0.00	223	2015		
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.90	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.5	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	57.3	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:		68.7	44.4	180.2	1402.5	0.40	11.20	102.70	0.40	0.60	555.40	155.60	745.40	3.50	3.80	1505.00	191.30	0.00	0.00				

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
 ИНН 7602088909
 г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, 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	12.4	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	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	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	14	2015		
Масло сливочное (порция)	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	
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			
2 Завтрак																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной 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	82	2015	
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	8.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	0.60	240.00	85.00	0.00	0.00	128	2015	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	128.8	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	71	2015	
Своячи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.06	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	348	2015	
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	3.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00			
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:	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			
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	198.80	60.80	0.00	0.00	210	2015	
Сыр (порция)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Чай с 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	376	2015	
Плюшка 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	20.60	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	1.00	0.30	235.80	38.90	293.50	3.90	1.90	320.40	82.80	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	645.96	174.91	795.35	11.77	4.90	2257.36	310.30	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	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	240,54	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	1851,60	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 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