

"Согласовано"  
 И.О. Заведующий МДОУ детский сад № 69  
 Кобзаревая Ю.И. «Вульский сад № 69»  
 17 июня 2022 г.



"Утверждаю"  
 Генеральный директор  
 Комбинат социального питания  
 Имя: С.В.  
 20.06.22

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								№ рецептуры	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	K, мг	Li, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	160.2	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	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	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 (порция)	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
Итого за прием пищи:	400	11.4	14.9	68.2	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		
<b>2 Завтрак</b>																					
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	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		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой	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	111	2015
Биточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	186.1	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	11К	
Калюста тушеная	150	3.0	5.6	11.9	116.2	0.04	25.80	0.00	0.00	0.05	68.70	31.52	61.39	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139	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	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	2.0	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:	666	21.0	19.6	65.9	641.6	0.24	27.10	10.00	0.00	0.15	136.60	69.92	241.99	5.00	1.10	181.20	68.80	0.00	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	116.80	16.60	186.90	1.90	1.30	227.30	67.80	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
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 нектаром содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	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		
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	26.6	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	376	2015
Итого за прием пищи:	430	21.9	23.8	63.1	639.9	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	245.30	40.90	314.00	3.40	2.20	341.90	94.00	0.00	0.00	424	2015
Всего за день:		64.3	68.2	195.4	1 686.7	0.54	26.70	124.40	2.20	0.75	629.70	166.22	800.59	10.20	4.90	943.40	212.20	0.00	0.00		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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			
<b>Завтрак</b>																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	136.3	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	34	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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.30	0.60	0.20	39.30	1.10	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>16.6</b>	<b>13.3</b>	<b>50.1</b>	<b>408.6</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>30.90</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>305.60</b>	<b>68.40</b>	<b>334.10</b>	<b>2.50</b>	<b>2.20</b>	<b>542.80</b>	<b>61.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
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	396	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>106.2</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>36.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>216.00</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	200/10	3.4	8.9	8.1	139.2	0.00	5.90	4.40	0.00	0.00	38.70	17.50	36.40	0.90	0.40	247.50	48.50	0.00	0.00	82	2015	
Суфле 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	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2004	
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	128	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	2011	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25.8</b>	<b>24.0</b>	<b>67.1</b>	<b>486.8</b>	<b>0.30</b>	<b>19.75</b>	<b>45.40</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>187.77</b>	<b>105.48</b>	<b>394.89</b>	<b>5.68</b>	<b>2.70</b>	<b>1 480.20</b>	<b>251.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.50	1.30	0.80	208.70	2.00	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			
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	5.50	0.00	0.00	0.60	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>34.2</b>	<b>14.5</b>	<b>77.0</b>	<b>601.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>45.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>290.90</b>	<b>52.90</b>	<b>385.50</b>	<b>1.90</b>	<b>1.20</b>	<b>321.60</b>	<b>4.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>81.7</b>	<b>57.5</b>	<b>191.4</b>	<b>1 704.3</b>	<b>0.70</b>	<b>22.85</b>	<b>158.20</b>	<b>2.10</b>	<b>1.40</b>	<b>1 000.27</b>	<b>251.98</b>	<b>1 265.49</b>	<b>10.28</b>	<b>6.10</b>	<b>2 344.60</b>	<b>316.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.50	21.30	112.80	0.80	0.40	183.70	36.70	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	154.10	28.30	128.30	0.70	0.80	268.90	14.00	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	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
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	14	2015
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>412</b>	<b>15.1</b>	<b>19.0</b>	<b>49.6</b>	<b>448.1</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>97.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>403.70</b>	<b>65.50</b>	<b>342.80</b>	<b>2.20</b>	<b>1.80</b>	<b>504.80</b>	<b>51.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
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	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.1	1.7	12.6	90.7	0.10	8.10	0.20	0.00	0.10	19.10	19.10	44.80	0.80	0.40	433.40	44.10	0.00	0.00	97	2015
Тефтели 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		
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.60	27.70	76.80	0.70	0.60	81.90	41.40	0.00	0.00	450	2003
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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19.5</b>	<b>21.5</b>	<b>92.8</b>	<b>611.0</b>	<b>0.40</b>	<b>7.50</b>	<b>30.70</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>88.70</b>	<b>79.50</b>	<b>259.40</b>	<b>4.60</b>	<b>1.90</b>	<b>726.60</b>	<b>156.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	649.20	88.30	0.00	0.00	4044253	
Батон йодированный	20	1.5	0.8	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		
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
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	69.70	0.60	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15.5</b>	<b>21.7</b>	<b>65.3</b>	<b>538.2</b>	<b>0.30</b>	<b>12.10</b>	<b>7.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>103.70</b>	<b>54.90</b>	<b>180.80</b>	<b>3.10</b>	<b>1.50</b>	<b>848.10</b>	<b>110.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.1</b>	<b>62.2</b>	<b>225.9</b>	<b>1 676.5</b>	<b>0.90</b>	<b>21.00</b>	<b>135.80</b>	<b>0.60</b>	<b>1.40</b>	<b>596.10</b>	<b>199.90</b>	<b>768.00</b>	<b>10.90</b>	<b>5.20</b>	<b>2 179.80</b>	<b>319.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

«Комбинат  
социального питания»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 4 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	198.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.90	36.20	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	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)	10	0.1	7.3	0.1	86.1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.7</b>	<b>15.0</b>	<b>48.1</b>	<b>365.4</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>68.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>273.10</b>	<b>48.00</b>	<b>257.30</b>	<b>1.60</b>	<b>1.40</b>	<b>433.70</b>	<b>50.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.1</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.80</b>	<b>10.40</b>	<b>14.30</b>	<b>2.90</b>	<b>0.20</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4.7	7.1	14.8	146.9	0.10	6.90	5.00	0.50	0.20	36.50	24.70	89.80	1.40	0.70	525.50	57.90	0.00	0.00	97	2015
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	196.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	6.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	ттк	
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	143	2015
Овощи свежие натуральные	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	71	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	0.70	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>19.8</b>	<b>24.5</b>	<b>74.5</b>	<b>406.6</b>	<b>0.30</b>	<b>34.90</b>	<b>5.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>115.40</b>	<b>82.00</b>	<b>229.60</b>	<b>5.60</b>	<b>2.10</b>	<b>1287.90</b>	<b>101.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пудинг творожный	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	0.90	242.80	7.70	0.00	0.00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	0.00	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
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		
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
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>27.5</b>	<b>16.2</b>	<b>67.0</b>	<b>542.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>30.30</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>204.80</b>	<b>33.20</b>	<b>265.80</b>	<b>1.30</b>	<b>0.90</b>	<b>242.80</b>	<b>7.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.5</b>	<b>56.2</b>	<b>199.3</b>	<b>1595.2</b>	<b>0.30</b>	<b>49.60</b>	<b>104.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.60</b>	<b>631.20</b>	<b>184.60</b>	<b>786.50</b>	<b>12.30</b>	<b>4.70</b>	<b>2388.80</b>	<b>163.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 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
<b>Завтрак</b>																					
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	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	163.60	21.70	121.00	0.40	0.80	240.50	14.00	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		
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	14	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.6</b>	<b>15.7</b>	<b>61.8</b>	<b>499.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>70.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>284.00</b>	<b>46.60</b>	<b>236.40</b>	<b>1.30</b>	<b>1.30</b>	<b>452.30</b>	<b>53.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
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	12.80	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	380	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.00</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.80</b>	<b>2.50</b>	<b>0.10</b>	<b>216.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	200	1.9	2.4	10.1	73.6	0.00	10.70	9.00	0.00	0.00	40.60	21.80	46.70	1.10	0.30	368.70	48.60	0.00	0.00	160	2013
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	142.80	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	255	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
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	3.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	346	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19.8</b>	<b>13.3</b>	<b>73.6</b>	<b>523.7</b>	<b>0.30</b>	<b>18.10</b>	<b>30.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>108.30</b>	<b>54.80</b>	<b>275.40</b>	<b>7.30</b>	<b>3.80</b>	<b>723.30</b>	<b>124.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Тефтели 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	239	2015
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.8	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	60.90	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	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	376	2015
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>513</b>	<b>19.7</b>	<b>18.7</b>	<b>69.6</b>	<b>484.6</b>	<b>0.20</b>	<b>10.80</b>	<b>21.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>106.00</b>	<b>78.70</b>	<b>258.00</b>	<b>2.90</b>	<b>1.70</b>	<b>1 102.80</b>	<b>191.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.8</b>	<b>47.9</b>	<b>202.8</b>	<b>1 051.1</b>	<b>0.60</b>	<b>33.80</b>	<b>122.60</b>	<b>0.40</b>	<b>1.30</b>	<b>510.80</b>	<b>187.30</b>	<b>782.40</b>	<b>14.00</b>	<b>6.90</b>	<b>2 494.40</b>	<b>370.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

Общество с ограниченной ответственностью  
**«Комбинат социального питания»**  
 ИНН 7802088809  
 г. Ярославль

6 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	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	0.40	183.70	37.50	0.00	0.00	35	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	104.50	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015	
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
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	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11.0</b>	<b>14.9</b>	<b>49.2</b>	<b>390.6</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>67.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>266.10</b>	<b>51.20</b>	<b>245.90</b>	<b>2.20</b>	<b>1.10</b>	<b>446.90</b>	<b>50.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
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	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4.7	3.9	15.5	115.3	0.10	3.70	0.20	0.00	0.00	32.10	26.30	62.50	1.60	0.70	374.70	51.40	0.00	0.00	102	2015	
Рыба, тушеная 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	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	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	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>21.3</b>	<b>14.2</b>	<b>89.6</b>	<b>582.7</b>	<b>0.30</b>	<b>5.20</b>	<b>14.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>108.10</b>	<b>100.00</b>	<b>309.60</b>	<b>4.70</b>	<b>2.90</b>	<b>819.50</b>	<b>258.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	0.80	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015	
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	0.00	28.30	0.00	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	6.80	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	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	376	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>33.0</b>	<b>12.8</b>	<b>61.3</b>	<b>518.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>45.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>229.90</b>	<b>48.70</b>	<b>320.60</b>	<b>2.40</b>	<b>1.00</b>	<b>286.00</b>	<b>3.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65.3</b>	<b>41.9</b>	<b>218.2</b>	<b>1 570.5</b>	<b>0.60</b>	<b>6.70</b>	<b>128.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>604.10</b>	<b>199.90</b>	<b>876.10</b>	<b>9.30</b>	<b>5.00</b>	<b>1 552.40</b>	<b>312.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«Комбинат  
 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		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
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная 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	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	183.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	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	15	2015
Сыр (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.10	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>15.2</b>	<b>12.0</b>	<b>54.2</b>	<b>402.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>57.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>400.20</b>	<b>66.70</b>	<b>339.30</b>	<b>1.60</b>	<b>2.00</b>	<b>492.90</b>	<b>52.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
Кисломолочные напитки (кефир)	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	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>106.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>36.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>216.40</b>	<b>25.20</b>	<b>171.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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 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	142.90	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.90	3.90	1.30	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015
Овощи натуральные свежие	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.06	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23.0</b>	<b>15.3</b>	<b>80.2</b>	<b>578.6</b>	<b>0.50</b>	<b>25.30</b>	<b>26.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>99.80</b>	<b>166.40</b>	<b>425.20</b>	<b>10.50</b>	<b>4.80</b>	<b>1 071.10</b>	<b>114.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	тк	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	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	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
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.5	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	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>22.1</b>	<b>20.2</b>	<b>72.6</b>	<b>581.0</b>	<b>0.20</b>	<b>10.90</b>	<b>37.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>119.20</b>	<b>65.70</b>	<b>277.90</b>	<b>3.60</b>	<b>1.10</b>	<b>699.00</b>	<b>100.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.5</b>	<b>53.3</b>	<b>214.2</b>	<b>1 168.5</b>	<b>1.00</b>	<b>38.90</b>	<b>157.50</b>	<b>0.20</b>	<b>4.70</b>	<b>835.60</b>	<b>327.00</b>	<b>1 218.70</b>	<b>16.10</b>	<b>7.90</b>	<b>2 453.80</b>	<b>267.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ОГЛАВЛЕНИЕ  
«КОМБИНАТ»  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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			
<b>Завтрак</b>																						
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	16.70	116.00	0.40	0.70	228.30	57.20	0.00	0.00	120	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	382	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.0	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			
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>17.0</b>	<b>14.2</b>	<b>46.7</b>	<b>468.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>37.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>322.80</b>	<b>58.40</b>	<b>316.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.00</b>	<b>561.80</b>	<b>78.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
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	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	4.1	4.3	7.8	90.1	0.00	4.00	4.20	0.00	0.00	29.20	16.20	52.10	0.90	0.50	287.40	49.40	0.00	0.00	158	2004	
Биточек "Ножный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	тк		
Картофель тушеный	130	2.7	3.1	20.9	122.4	0.10	10.00	0.20	0.00	0.10	25.60	30.60	74.70	1.30	0.60	706.20	58.90	0.00	0.00	24	2010	
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	348	2011	
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>18.6</b>	<b>21.4</b>	<b>69.4</b>	<b>561.8</b>	<b>0.20</b>	<b>14.40</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>91.60</b>	<b>71.20</b>	<b>208.70</b>	<b>5.00</b>	<b>1.80</b>	<b>1246.30</b>	<b>127.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Каша молочная гречневая вязкая со слив.маслом	200	8.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.50	59.40	148.00	1.70	0.90	254.90	42.40	0.00	0.00	40	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	96.1	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	
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	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.00	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	190.0	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	тк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11.5</b>	<b>23.7</b>	<b>68.7</b>	<b>566.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>66.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>157.60</b>	<b>77.80</b>	<b>211.40</b>	<b>2.90</b>	<b>1.20</b>	<b>336.70</b>	<b>44.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>59.3</b>	<b>203.0</b>	<b>1595.9</b>	<b>0.50</b>	<b>16.50</b>	<b>110.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.60</b>	<b>572.00</b>	<b>207.40</b>	<b>737.10</b>	<b>10.30</b>	<b>5.00</b>	<b>2144.80</b>	<b>250.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
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	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			
<b>Завтрак</b>																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,9	3,0	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	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	86,1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>15,5</b>	<b>46,9</b>	<b>356,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>66,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>255,40</b>	<b>69,30</b>	<b>245,80</b>	<b>1,80</b>	<b>1,70</b>	<b>497,80</b>	<b>50,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
Сок фруктовый	190	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	2,50	0,10	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,80</b>	<b>2,50</b>	<b>0,10</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный рыбный	205	5,4	1,9	12,6	90,8	0,10	6,30	0,20	0,00	0,10	27,60	30,10	92,80	1,00	0,70	538,40	81,60	0,00	0,00	97	2015	
Азу из говядины	70	10,8	11,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	15,70	100,00	1,60	0,20	74,00	28,70	0,00	0,00	438	2004	
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	
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	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>26,1</b>	<b>17,1</b>	<b>81,8</b>	<b>603,6</b>	<b>0,30</b>	<b>7,70</b>	<b>11,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>81,50</b>	<b>65,80</b>	<b>272,40</b>	<b>5,30</b>	<b>1,70</b>	<b>736,30</b>	<b>165,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Запеканка творожная	150	30,5	11,3	26,1	260,2	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	210,70	34,20	290,80	1,30	0,80	208,90	2,00	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	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>398</b>	<b>35,3</b>	<b>20,7</b>	<b>68,7</b>	<b>626,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>45,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>288,40</b>	<b>54,20</b>	<b>363,10</b>	<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>331,90</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>72,0</b>	<b>63,6</b>	<b>215,6</b>	<b>1 692,2</b>	<b>0,50</b>	<b>12,90</b>	<b>123,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>637,80</b>	<b>186,50</b>	<b>693,90</b>	<b>11,80</b>	<b>4,70</b>	<b>1 722,00</b>	<b>222,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«Комбинат  
 социального питания»**  
 ИНН 7602068809  
 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
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	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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.60	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
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	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.5</b>	<b>16.7</b>	<b>61.9</b>	<b>409.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>70.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>284.00</b>	<b>46.60</b>	<b>236.40</b>	<b>1.30</b>	<b>1.30</b>	<b>452.30</b>	<b>52.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.90	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.1</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.80</b>	<b>10.40</b>	<b>14.30</b>	<b>2.90</b>	<b>0.20</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	200/10	3.5	9.2	9.2	146.6	0.00	6.40	4.40	0.00	0.00	42.50	19.20	39.60	1.10	0.40	273.60	52.90	0.00	0.00	82	2015	
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.2	0.10	6.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.30	1.10	0.60	239.10	84.90	0.00	0.00	тпк		
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	128	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 йодированный	45	3.0	0.6	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>18.8</b>	<b>19.3</b>	<b>69.3</b>	<b>548.9</b>	<b>0.30</b>	<b>20.05</b>	<b>21.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>152.17</b>	<b>99.08</b>	<b>310.89</b>	<b>5.88</b>	<b>2.00</b>	<b>1 350.20</b>	<b>201.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Омлет натуральный	180	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	2.6	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	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			
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.6	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	0.00	9.60	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Плошка российская	50	4.4	6.4	34.8	215.6	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.90	6.70	36.60	0.40	0.20	61.60	20.60	0.00	0.00	767	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>22.0</b>	<b>26.2</b>	<b>67.3</b>	<b>610.3</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>49.50</b>	<b>2.00</b>	<b>0.40</b>	<b>253.00</b>	<b>43.00</b>	<b>320.00</b>	<b>3.40</b>	<b>2.20</b>	<b>354.30</b>	<b>89.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62.8</b>	<b>60.7</b>	<b>200.8</b>	<b>1 629.7</b>	<b>0.70</b>	<b>34.85</b>	<b>141.50</b>	<b>2.30</b>	<b>0.90</b>	<b>709.97</b>	<b>199.08</b>	<b>881.59</b>	<b>13.48</b>	<b>5.70</b>	<b>2 518.20</b>	<b>345.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

«Комбинат  
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	599,1	550,8	2066,6	16224,6	6.34	265.80	1306.40	11.30	10.25	6727.74	2112.08	9022.37	117.66	56.10	20742.90	2779.10	0.00	0.00
Среднее значение за период	59.9	55.1	206.7	1622.5	0.63	26.58	130.60	1.10	1.03	672.77	211.21	902.24	11.77	5.60	2074.30	277.91	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	30.6	54.6															



**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	664	438