

"Согласовано"
 Заведующий МДОУ "детский сад № 172"
А.А. Ковалева
 20.02.2015

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

1 день

"Утверждено"
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат питания"
Иванченко С.В.
 20.02.2015

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углева, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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	98,40	26,00	104,40	0,70	0,60	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	10,80	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	6,80	17,00	0,40	0,10	28,20	0,70	0,00	0,00	14	2015		
Масло сливочное (порошком)	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:	388	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				
II Завтрак																							
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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																							
Суп картофельный с сосисками (горохом луценым)																							
Урош на тарелку	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		
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,70	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	0,00	0,00	ТТК	2015		
Напиток из смеси сухих фруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной колдовской	36	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	0,00		
Итого за прием пищи:	506	18,3	13,8	69,2	493,7	0,30	4,00	17,80	0,10	0,10	71,00	49,30	186,80	4,10	1,40	432,10	98,10	0,00	0,00				
Уплотненный полдник																							
Омлет картофельный																							
Сыр (порошком)	160	12,3	15,2	3,7	225,8	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		
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	15	2015		
Чай с мятой соевым сиропом 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	376	2015		
Булочка "Боссула"	60	4,1	3,0	32,0	174,7	0,00	0,00	7,00	0,10	0,00	27,30	12,00	58,00	0,80	0,20	201,80	9,90	0,00	0,00	ТТК	2015		
Итого за прием пищи:	405	21,0	21,5	53,1	518,7	0,10	0,50	55,80	2,10	0,40	259,70	44,50	327,50	3,50	2,10	479,40	78,60	0,00	0,00				
Всего за день:		49,0	47,9	185,6	1431,8	0,50	5,50	120,80	2,30	0,70	565,30	142,80	729,20	9,20	4,90	1286,90	220,20	0,00	0,00				

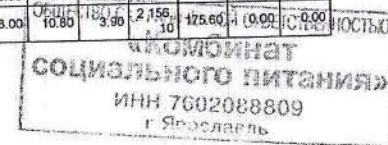
2 день

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00	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:	375	15.3	12.0	47.0	377.8	0.30	1.10	25.80	0.90	0.30	259.90	60.90	297.20	2.40	2.00	474.60	53.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
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		
Обед																					
Борщ с картофелем и курой	150/10	3.1	4.1	8.0	89.2	0.00	3.80	3.30	0.00	0.00	23.30	16.60	47.00	1.00	0.20	252.80	35.60	0.00	0.00	82	2015
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.80	80.40	0.00	0.00	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	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	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:	586	17.3	14.1	50.2	423.0	0.20	14.67	31.30	0.50	0.20	132.08	78.81	286.75	4.47	1.80	1 202.10	165.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка из творога с морковью	160	20.7	9.8	24.1	284.3	0.00	0.90	24.50	0.20	0.10	173.30	32.20	214.80	1.00	0.70	221.60	48.10	0.00	0.00	224	2011
Соус сметанный сладкий	30	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00	330/гтк	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	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		
Итого за прием пищи:	370	23.5	13.1	45.8	414.9	0.00	0.90	34.60	0.20	0.10	198.20	46.00	249.60	1.80	0.90	283.80	48.30	0.00	0.00		
Всего за день:		60.5	44.0	149.0	1 304.2	0.50	17.77	121.70	1.60	0.90	770.18	206.51	976.05	8.87	4.70	1 960.50	267.50	0.00	0.00		

«Центр питания
 социального питания»
 ИНН 7602088800
 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	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				
																				Ca, мг			Mg, мг
Завтрак																						36	2010
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	0.60	169.20	32.50	0.00	0.00	378	2015		
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	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	6.80	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	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					
Итого за прием пищи:	368	9.8	12.9	44.7	349.2	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	250.20	44.30	234.00	1.50	1.30	399.70	44.50	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
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																						97	2015
Суп картофельный с яйцом и курой	150/10	5.3	6.0	10.3	120.5	0.10	5.00	3.40	0.40	0.10	25.70	19.20	78.00	1.20	0.40	367.20	42.60	0.00	0.00	143/гтк	2015		
Рагу из овощей с курой	200	10.9	9.5	20.8	225.5	0.10	23.20	23.80	0.10	0.20	65.40	44.40	144.80	2.20	0.70	719.60	52.00	0.00	0.00	349	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00					
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	546	19.0	16.0	56.5	465.3	0.30	28.20	27.00	0.50	0.30	103.80	71.80	254.10	4.80	1.50	1136.40	96.60	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																						222	2015
Пудинг творожный	120	18.5	6.6	18.7	224.5	0.00	0.40	22.60	0.30	0.30	153.80	24.80	199.50	0.90	0.60	162.20	5.90	0.00	0.00	330/гтк	2015		
Соус сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	424	2015		
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	345	23.6	13.6	53.4	449.9	0.10	0.40	31.00	0.30	0.30	180.80	34.80	245.60	1.60	0.90	258.60	31.90	0.00	0.00				
Всего за день:		52.9	43.0	167.3	1 325.5	0.40	42.70	115.90	0.90	0.80	555.60	161.30	748.00	10.80	3.90	2 156.10	125.60	0.00	0.00				



5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						31	2010
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	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	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	14	2015		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	358	9.9	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				
II Завтрак																						389	2015
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	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																						108/109	2015
Суп картофельный с клецками и свиной	150/10	4.4	6.4	15.7	144.1	0.00	2.50	0.10	0.00	0.00	17.90	12.00	34.50	0.60	0.20	195.30	42.40	0.00	0.00	108/109	2015		
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	3.0	130.8	0.10	7.30	10.80	0.00	0.80	17.20	10.20	142.70	3.00	2.70	176.70	20.40	0.00	0.00	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	29.9	186.2	0.20	0.00	9.10	0.00	0.10	16.10	95.00	141.70	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	348	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				
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:	526	22.9	17.9	69.7	561.4	0.40	9.90	20.00	0.10	0.90	72.90	127.70	355.60	8.80	4.40	666.40	98.50	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																						239	2015
Тефтели 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	0.80	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	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				
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.6	52.2	433.1	0.10	9.50	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	198.80	2.20	1.30	898.60	141.70	0.00	0.00				
Всего за день:		48.3	49.2	180.0	1406.6	0.60	23.60	98.90	0.30	1.20	432.00	236.50	777.80	14.30	6.90	2155.40	288.00	0.00	0.00				

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша 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
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		
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:	383	9.8	12.8	43.4	342.3	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	246.20	46.00	222.40	2.00	1.00	409.60	44.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.6	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	88.6	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																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.80	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	111	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	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	88.60	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	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	546	19.8	11.2	71.4	476.3	0.20	2.00	12.50	0.10	0.10	86.20	75.60	260.80	3.20	2.30	489.30	231.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	223	2015
Соус сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330/гтк	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	376	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.60	0.50	0.30	45.90	6.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	330	27.6	12.3	45.0	426.4	0.10	0.20	45.10	0.20	0.20	192.90	42.80	270.40	2.00	0.90	233.20	3.80	0.00	0.00		
Всего за день:		61.6	41.1	165.8	1 333.6	0.40	4.40	145.50	0.40	0.80	705.50	185.40	898.30	7.40	4.20	1 132.10	279.80	0.00	0.00		

ИНН 7802088009
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	0.60	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	0.80	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00				
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	
Итого за прием пищи:	360	13.2	12.0	40.4	341.8	0.10	1.50	59.00	0.00	0.20	396.60	48.60	295.40	1.20	1.70	466.20	61.70	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.7	0.10	4.00	3.30	0.00	0.00	23.00	16.00	42.40	0.80	0.20	298.30	39.20	0.00	0.00	96	2015	
Печень тушеная в соусе	30/30	7.7	5.6	1.9	103.4	0.10	6.80	2.90	0.00	0.70	11.50	8.90	116.30	2.50	2.20	141.40	63.00	0.00	0.00	261	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.8	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
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	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	16.6	11.2	63.4	442.7	0.40	12.77	15.60	0.10	0.70	81.88	47.81	238.65	6.07	3.10	586.90	148.80	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	тк	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	625.20	47.70	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 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	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				
Итого за прием пищи:	393	15.5	22.9	53.2	496.2	0.20	9.70	28.60	0.10	0.20	76.50	54.10	201.70	2.80	0.80	726.80	73.70	0.00	0.00			
Всего за день:		46.1	46.3	172.2	1 345.2	0.70	26.97	103.20	0.20	1.10	565.48	156.51	746.25	12.17	5.70	1 959.90	285.70	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов																		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг	Ф, 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	81.70	24.20	99.70	0.60	0.60	158.80	32.20	0.00	0.00	32	2010																				
Какао с молоком	150	3.6	3.5	11.0	97.8	0.00	0.80	13.50	0.00	0.10	119.40	21.60	94.00	0.60	0.70	197.80	10.10	0.00	0.00	362	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																						
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	14.7	11.1	43.7	353.4	0.10	1.00	23.30	0.90	0.30	235.30	57.90	276.40	2.50	1.90	446.40	51.20	0.00	0.00																						
II Завтрак																																									
Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	385	2015																				
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00																						
Обед																																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, мясной	150/10	3.0	7.7	6.1	118.4	0.00	4.40	3.30	0.00	0.00	29.00	13.20	27.20	0.70	0.10	166.00	35.50	0.00	0.00	82	2015																				
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	8.50	81.20	0.70	0.20	40.00	16.20	0.00	0.00	289/тк	2011																				
Картофель тушеный	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																				
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	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	15.7	20.4	60.8	479.4	0.20	13.10	25.80	0.40	0.30	99.90	61.60	220.30	4.40	1.20	997.70	103.50	0.00	0.00																						
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	8.00	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	30.30	0.90	0.00	0.00	тк																					
Итого за прием пищи:	385	9.6	21.4	59.4	479.4	0.10	0.40	61.90	0.40	0.10	125.10	60.70	169.70	2.40	1.00	263.90	33.60	0.00	0.00																						
Всего за день:		44.3	57.4	160.6	1407.2	0.50	15.30	130.00	1.70	0.80	621.90	198.00	780.50	9.50	4.70	1939.30	202.60	0.00	0.00																						



9 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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		
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		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
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
Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом	150/30	15.7	7.8	16.9	230.8	0.20	17.50	15.50	0.00	1.30	32.10	38.10	267.00	5.60	4.50	714.50	38.20	0.00	0.00	284	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:	536	23.6	10.1	54.3	435.2	0.40	23.40	15.70	0.00	1.30	70.50	74.50	384.80	8.00	5.50	1 270.20	115.10	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	223	2015
Соус сметанный сладкий	20	0.3	1.6	1.3	22.6	0.00	0.00	6.70	0.00	0.00	6.80	0.80	4.70	0.00	0.00	9.80	0.70	0.00	0.00	330/гк	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	376	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	320	27.2	11.9	42.1	407.8	0.00	0.20	43.40	0.20	0.20	190.10	40.80	264.90	1.90	0.80	224.10	3.40	0.00	0.00		
Всего за день:		60.7	35.3	150.2	1 230.0	0.50	27.60	115.80	0.30	1.70	504.40	171.80	876.00	13.50	7.80	2 064.20	164.10	0.00	0.00		

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	0.40	142.50	31.80	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	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	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:	360	9.9	15.0	42.9	360.8	0.10	1.20	68.80	0.20	0.20	263.40	40.70	213.50	1.10	1.10	410.70	46.30	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
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																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2.6	4.5	6.0	79.2	0.00	3.20	5.80	0.00	0.00	23.20	12.80	40.50	0.60	0.20	206.50	38.30	0.00	0.00	158	2004	
Котлета рыбная	70	12.1	5.4	10.7	142.8	0.10	0.30	1.20	0.10	0.10	36.80	33.60	143.00	1.20	0.70	280.30	92.30	0.00	0.00	234	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	
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	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	20.3	14.4	56.5	452.3	0.30	14.07	21.50	0.20	0.20	130.38	85.91	305.65	4.77	1.80	1 206.80	184.30	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.80	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	1.10	198.90	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	376	2015	
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	108	2010	
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.5	23.9	148.6	0.00	0.00	8.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	380	22.4	19.5	51.6	495.3	0.10	0.40	52.10	1.80	0.30	252.30	40.60	312.40	2.90	2.00	324.90	79.50	0.00	0.00			
Всего за день:		53.1	49.4	163.7	1 369.5	0.50	28.67	142.40	2.20	0.70	666.88	177.61	845.85	11.67	5.10	2 303.80	312.70	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7002088800
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	521,2	475,3	1669,5	13652,2	5.20	208.71	1 189.80	10.30	9.10	5 952.94	1 805.03	8 038.95	105.01	52.30	18 950.40	2 435.60	0.00	0.00
Среднее значение за период	52.1	47.5	167.0	1 365.2	0.50	20.87	119.00	1.00	0.90	595.29	180.50	803.90	10.50	5.20	1 895.00	243.60	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	31.3	53.4															

Исполнительный директор
 «Комбинат социального питания»
 ИНН 7602083609
 г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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