

"Согласовано"  
Заведующий МДОУ детский сад № 178  
А.С. Савва  
20.12.15

"Утверждено"  
Генеральный директор  
Комбината общественного питания  
Ильченко С.В.  
20.12.15



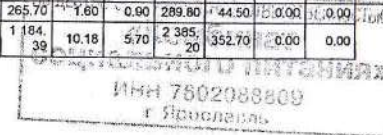
Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	5.6	3.3	30.3	190.2	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	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	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	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>11.4</b>	<b>14.9</b>	<b>58.2</b>	<b>426.9</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>65.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>244.80</b>	<b>57.40</b>	<b>244.60</b>	<b>1.80</b>	<b>1.60</b>	<b>420.30</b>	<b>49.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	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	369	2015
<b>Итого за прием пищи:</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 луценым)	4.2	3.4	13.9	104.2	0.10	3.40	0.20	0.00	0.00	28.70	23.60	56.30	1.50	0.70	337.30	47.10	0.00	0.00	102	2015
Выпечка из мяса птицы	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	0.10	37.80	16.60	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	5.4	3.5	34.7	195.4	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	0.5	0.1	16.1	87.9	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 издропанный	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.60	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>22.7</b>	<b>18.6</b>	<b>89.8</b>	<b>634.9</b>	<b>0.40</b>	<b>4.00</b>	<b>21.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>81.50</b>	<b>61.60</b>	<b>238.00</b>	<b>5.50</b>	<b>1.60</b>	<b>498.00</b>	<b>118.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	165.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порциями)	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	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	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
Булочка "Веснушка"	4.1	3.0	32.0	174.7	0.00	0.00	7.00	0.10	0.00	27.30	12.00	56.00	0.80	0.20	201.80	9.90	0.00	0.00	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>21.0</b>	<b>21.5</b>	<b>54.0</b>	<b>521.6</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>55.60</b>	<b>2.10</b>	<b>0.40</b>	<b>261.10</b>	<b>45.00</b>	<b>327.90</b>	<b>3.60</b>	<b>2.10</b>	<b>481.10</b>	<b>78.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>55.1</b>	<b>55.0</b>	<b>220.2</b>	<b>1 662.6</b>	<b>0.60</b>	<b>5.00</b>	<b>142.40</b>	<b>2.40</b>	<b>0.70</b>	<b>587.40</b>	<b>164.00</b>	<b>810.50</b>	<b>10.90</b>	<b>5.30</b>	<b>1 400.40</b>	<b>246.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

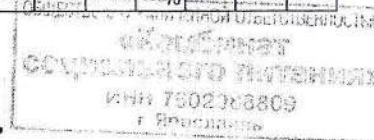
## 2 день

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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	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	25.50	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	0.99	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>16.5</b>	<b>13.3</b>	<b>50.1</b>	<b>409.6</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>66.40</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>II Завтрак</b>																					
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	38.00	0.00	0.30	218.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	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>38.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>218.00</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 с картофелем и куриой	180/10	3.4	4.7	10.2	105.7	0.00	4.80	3.40	0.00	0.00	29.20	20.50	55.10	1.10	0.30	319.90	44.30	0.00	0.00	82	2011
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>705</b>	<b>25.8</b>	<b>19.8</b>	<b>59.2</b>	<b>553.3</b>	<b>0.30</b>	<b>18.65</b>	<b>44.40</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>178.27</b>	<b>108.48</b>	<b>413.59</b>	<b>5.88</b>	<b>2.60</b>	<b>1 552.60</b>	<b>246.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Запеканка из творога с морковью	170	21.9	10.3	25.5	301.8	0.00	0.90	28.10	0.20	0.10	183.40	34.00	227.60	1.00	0.70	235.00	42.30	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
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.00	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>430</b>	<b>24.6</b>	<b>13.6</b>	<b>67.2</b>	<b>512.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>38.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>212.50</b>	<b>47.20</b>	<b>265.70</b>	<b>1.60</b>	<b>0.90</b>	<b>289.80</b>	<b>44.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.1</b>	<b>52.6</b>	<b>183.7</b>	<b>1 581.3</b>	<b>0.60</b>	<b>22.15</b>	<b>147.50</b>	<b>2.00</b>	<b>1.10</b>	<b>912.37</b>	<b>249.28</b>	<b>1 184.39</b>	<b>10.18</b>	<b>5.70</b>	<b>2 385.20</b>	<b>352.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



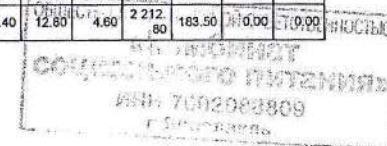
## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, 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	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	0.40	183.70	36.70	0.00	0.00	35	2010
Какво витаминизированный с молоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	0.80	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	0.80	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	68.1	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)	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:	410	14.6	18.5	49.6	441.2	0.20	1.40	93.30	0.20	0.20	383.70	64.50	330.60	2.20	1.80	502.90	51.80	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
Молоко кипяченое	180	5.2	5.4	8.1	114.1	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.90	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00	385	2015
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.4	8.1	114.1	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.90	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.1	1.7	12.6	90.7	0.10	6.10	0.20	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	21.50	27.70	76.60	0.70	0.80	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		
Итого за прием пищи:	660	19.5	21.5	92.8	611.0	0.40	7.50	30.70	0.10	1.10	88.70	79.50	259.40	4.60	1.90	726.60	156.90	0.00	0.00		
<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	849.20	88.30	0.00	0.00	тгк	
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	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
Шанежики 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	740	2004
Итого за прием пищи:	455	15.9	21.8	67.9	551.3	0.30	12.10	7.20	0.30	0.10	104.80	56.60	185.10	3.20	1.60	954.70	110.70	0.00	0.00		
Всего за день:		55.2	67.2	218.4	1717.6	1.00	22.00	154.00	0.60	1.60	771.10	221.90	912.00	10.20	6.10	2461.70	336.50	0.00	0.00		



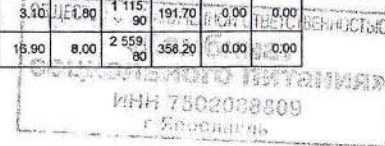
## 4 день

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	Р, мг	Ca, 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	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.90	38.20	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	8.60	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
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	1.40	433.70	50.20	0.00	0.00		
<b>II 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		
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		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом и курой	180/10	6.0	7.2	12.9	146.4	0.10	6.40	3.50	0.50	0.20	31.70	23.60	94.50	1.40	0.60	465.30	52.30	0.00	0.00	97	2015
Виточек "Сочный"	70	9.7	12.5	10.2	202.3	0.00	0.50	6.10	0.00	0.10	12.50	18.00	104.30	1.60	0.10	38.10	17.40	0.00	0.00	тк	
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
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		
Итого за прием пищи:	635	21.9	23.6	69.4	597.5	0.30	22.00	10.00	0.50	0.30	105.00	81.50	302.80	6.20	1.80	1079.40	96.30	0.00	0.00		
<b>Уплотненный подник</b>																					
Пудинг творожный	170	26.3	9.3	26.5	317.4	0.00	0.50	32.10	0.40	0.40	217.70	35.00	282.40	1.30	0.90	257.60	8.20	0.00	0.00	222	2015
Соус сметанный сладкий	30	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00	330/тк	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	378	2015
Булочка с посылкой	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	тк	
Итого за прием пищи:	430	31.4	16.8	62.3	552.0	0.10	0.50	42.20	0.40	0.40	247.80	45.70	330.00	2.10	1.20	339.30	34.40	0.00	0.00		
Всего за день:		64.5	55.9	192.5	1596.0	0.40	36.70	120.40	1.10	0.90	646.70	185.60	904.40	12.80	4.60	2212.80	163.50	0.00	0.00		



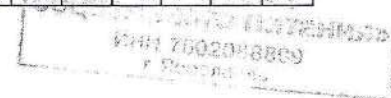
## 5 день

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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	163.80	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				
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>15.7</b>	<b>51.5</b>	<b>409.4</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>II 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	12.60	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>12.60</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 с клецками и свиной	180/10	5.1	6.7	19.9	167.1	0.00	3.20	0.20	0.00	0.00	22.40	14.90	43.60	0.80	0.30	247.10	50.90	0.00	0.00	108/109	2015		
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.0	0.20	0.00	10.80	0.10	0.10	18.90	112.20	167.50	3.90	1.30	235.90	38.00	0.00	0.00	171	2015		
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	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>615</b>	<b>25.4</b>	<b>19.0</b>	<b>84.1</b>	<b>640.8</b>	<b>0.40</b>	<b>10.60</b>	<b>21.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>64.70</b>	<b>150.30</b>	<b>399.40</b>	<b>10.00</b>	<b>4.80</b>	<b>775.60</b>	<b>111.70</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	20.9	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		
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 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>523</b>	<b>20.4</b>	<b>19.0</b>	<b>64.6</b>	<b>520.8</b>	<b>0.30</b>	<b>10.80</b>	<b>21.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>108.20</b>	<b>82.00</b>	<b>266.50</b>	<b>3.10</b>	<b>1.80</b>	<b>1115.90</b>	<b>191.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>58.2</b>	<b>53.9</b>	<b>218.4</b>	<b>1648.4</b>	<b>0.80</b>	<b>26.30</b>	<b>113.60</b>	<b>0.40</b>	<b>1.40</b>	<b>499.50</b>	<b>286.10</b>	<b>914.90</b>	<b>16.90</b>	<b>8.00</b>	<b>2559.80</b>	<b>358.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				



## 6 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	l, 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	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	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	0.80	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	88.1	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>390.5</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>II Завтрак</b>																					
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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>																					
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
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	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	1.80	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>665</b>	<b>21.5</b>	<b>12.5</b>	<b>86.8</b>	<b>558.5</b>	<b>0.20</b>	<b>2.20</b>	<b>14.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>98.40</b>	<b>83.90</b>	<b>286.40</b>	<b>3.80</b>	<b>2.70</b>	<b>526.30</b>	<b>256.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Запеканка творожная	160	32.5	12.5	27.8	383.6	0.10	0.30	49.00	0.30	0.30	224.60	36.60	309.80	1.30	0.80	222.70	2.20	0.00	0.00	223	2015
Соус сметанный сладкий	30	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00	330/гтк	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.80	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>35.3</b>	<b>15.8</b>	<b>50.4</b>	<b>517.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>59.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>250.90</b>	<b>50.90</b>	<b>345.00</b>	<b>2.20</b>	<b>1.00</b>	<b>286.60</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73.0</b>	<b>49.0</b>	<b>193.6</b>	<b>1 573.2</b>	<b>0.60</b>	<b>5.00</b>	<b>177.80</b>	<b>0.60</b>	<b>0.90</b>	<b>831.80</b>	<b>211.20</b>	<b>1 048.60</b>	<b>8.40</b>	<b>4.80</b>	<b>1 259.80</b>	<b>311.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



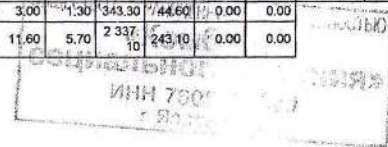
## 7 день

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			
<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	18.70	116.00	0.40	0.70	228.30	57.20	0.00	0.00	120	2015	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон 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			
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14.9</b>	<b>13.1</b>	<b>48.6</b>	<b>392.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.70</b>	<b>62.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>424.50</b>	<b>55.30</b>	<b>323.50</b>	<b>1.50</b>	<b>1.90</b>	<b>517.60</b>	<b>72.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II 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	12.60	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>12.60</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>																						
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	20.80	56.30	0.80	0.20	397.40	52.10	0.00	0.00	96	2015	
Печень тушенная в соусе	40/40	10.3	7.5	2.6	137.7	0.10	8.80	3.80	0.00	0.90	15.30	11.80	155.30	3.30	3.00	188.40	84.00	0.00	0.00	261	2015	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015	
Овощи натуральные свежие	60	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	0.5	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>685</b>	<b>21.3</b>	<b>14.4</b>	<b>78.3</b>	<b>655.3</b>	<b>0.40</b>	<b>17.75</b>	<b>19.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>104.87</b>	<b>62.78</b>	<b>312.79</b>	<b>7.58</b>	<b>4.00</b>	<b>764.30</b>	<b>191.30</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	18.80	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	
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>448</b>	<b>16.4</b>	<b>23.8</b>	<b>59.4</b>	<b>532.3</b>	<b>0.20</b>	<b>10.90</b>	<b>30.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>85.90</b>	<b>60.10</b>	<b>218.00</b>	<b>3.20</b>	<b>0.60</b>	<b>830.80</b>	<b>83.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.5</b>	<b>51.5</b>	<b>204.5</b>	<b>1 557.9</b>	<b>0.80</b>	<b>33.95</b>	<b>112.50</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>627.87</b>	<b>185.38</b>	<b>866.89</b>	<b>14.78</b>	<b>16.80</b>	<b>2 328.10</b>	<b>348.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

ИИИ 76026  
г Ярославль

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, 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	
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	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.90	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>16.8</b>	<b>12.6</b>	<b>52.3</b>	<b>411.6</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>27.90</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>278.50</b>	<b>68.80</b>	<b>319.60</b>	<b>2.70</b>	<b>2.10</b>	<b>525.20</b>	<b>59.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
Молоко кипяченое	180	5.2	5.4	8.1	114.1	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.90	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00	385	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.4</b>	<b>8.1</b>	<b>114.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>22.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>193.90</b>	<b>21.30</b>	<b>136.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.80</b>	<b>277.50</b>	<b>17.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	180/10	3.3	8.7	7.7	135.1	0.00	5.50	4.40	0.00	0.00	37.00	16.80	34.50	0.80	0.30	235.80	44.30	0.00	0.00	82	2015	
Биточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	0.10	37.80	16.60	0.00	0.00	ТТК		
Картофель тушеный	130	2.7	3.1	20.9	122.4	0.10	10.00	0.20	0.00	0.10	25.80	30.60	74.70	1.30	0.60	706.20	58.90	0.00	0.00	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	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>615</b>	<b>19.0</b>	<b>23.5</b>	<b>70.9</b>	<b>596.0</b>	<b>0.30</b>	<b>16.10</b>	<b>14.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>104.30</b>	<b>82.40</b>	<b>271.40</b>	<b>5.70</b>	<b>1.50</b>	<b>1191.10</b>	<b>122.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	200	6.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	0.90	254.90	42.40	0.00	0.00	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	0.00	14	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 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	180.0	0.00	0.00	1.80	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>11.8</b>	<b>23.8</b>	<b>71.3</b>	<b>559.1</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>68.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>158.70</b>	<b>79.50</b>	<b>215.70</b>	<b>3.00</b>	<b>1.30</b>	<b>343.30</b>	<b>74.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.8</b>	<b>65.3</b>	<b>202.6</b>	<b>1 680.8</b>	<b>0.80</b>	<b>18.90</b>	<b>133.80</b>	<b>1.30</b>	<b>0.90</b>	<b>735.40</b>	<b>252.00</b>	<b>943.60</b>	<b>11.60</b>	<b>5.70</b>	<b>2 337.10</b>	<b>245.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			





## 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
<b>Завтрак</b>																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	39.00	0.00	0.00	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	6.80	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>10.7</b>	<b>15.5</b>	<b>46.9</b>	<b>385.0</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>59.30</b>	<b>245.80</b>	<b>1.80</b>	<b>1.70</b>	<b>437.80</b>	<b>51.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II 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	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	369	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>12.60</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	5.9	2.0	12.6	93.5	0.10	6.30	0.20	0.00	0.10	28.90	31.70	100.10	1.00	0.70	554.40	87.30	0.00	0.00	97	2015
Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом	180/30	21.9	10.9	23.1	317.3	0.30	24.40	20.70	0.10	1.90	42.60	51.80	370.70	7.90	6.30	987.10	54.10	0.00	0.00	284	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	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>640</b>	<b>31.3</b>	<b>13.5</b>	<b>66.8</b>	<b>557.0</b>	<b>0.50</b>	<b>30.70</b>	<b>20.90</b>	<b>0.10</b>	<b>2.00</b>	<b>87.00</b>	<b>93.70</b>	<b>510.00</b>	<b>10.70</b>	<b>7.50</b>	<b>1603.40</b>	<b>143.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Запеканка творожная	160	32.6	12.5	27.8	383.7	0.10	0.30	49.00	0.30	0.30	224.70	36.70	310.10	1.30	0.80	222.80	2.20	0.00	0.00	223	2015
Соус сметанный сладкий	35	0.6	2.7	2.2	39.5	0.00	0.00	11.80	0.00	0.00	11.90	1.40	8.20	0.00	0.00	17.30	1.30	0.00	0.00	330/гтк	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	378	2015
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>35.6</b>	<b>16.1</b>	<b>60.8</b>	<b>523.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>60.80</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>252.70</b>	<b>51.10</b>	<b>346.50</b>	<b>2.20</b>	<b>1.00</b>	<b>289.10</b>	<b>4.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78.5</b>	<b>45.3</b>	<b>182.7</b>	<b>1 543.1</b>	<b>0.70</b>	<b>35.70</b>	<b>148.40</b>	<b>0.60</b>	<b>2.50</b>	<b>607.70</b>	<b>211.30</b>	<b>1 114.90</b>	<b>17.20</b>	<b>10.30</b>	<b>2 546.30</b>	<b>201.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 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		
<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	25.50	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	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.5</b>	<b>15.7</b>	<b>51.5</b>	<b>409.4</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>52.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II 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>																					
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	3.2	5.9	7.6	100.9	0.00	4.00	7.40	0.00	0.00	28.90	16.10	51.50	0.90	0.20	261.40	47.00	0.00	0.00	158	2004
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.1	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.30	30.90	122.20	1.10	0.60	238.80	84.90	0.00	0.00	тк	
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	60	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	2016
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>685</b>	<b>18.5</b>	<b>16.0</b>	<b>67.7</b>	<b>503.1</b>	<b>0.30</b>	<b>17.65</b>	<b>24.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>138.47</b>	<b>95.88</b>	<b>322.69</b>	<b>5.68</b>	<b>1.80</b>	<b>1357.70</b>	<b>195.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<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	118.80	16.80	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	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	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00	0.00	376	2015
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	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>430</b>	<b>24.0</b>	<b>21.3</b>	<b>53.8</b>	<b>530.2</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>55.10</b>	<b>2.00</b>	<b>0.40</b>	<b>268.30</b>	<b>43.20</b>	<b>336.00</b>	<b>3.30</b>	<b>2.20</b>	<b>354.90</b>	<b>66.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.5</b>	<b>53.5</b>	<b>185.7</b>	<b>1503.8</b>	<b>0.50</b>	<b>32.45</b>	<b>150.10</b>	<b>2.30</b>	<b>0.90</b>	<b>711.57</b>	<b>196.08</b>	<b>909.39</b>	<b>13.18</b>	<b>5.50</b>	<b>2508.11</b>	<b>336.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ООО "Комбинат социального питания"

### 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	617,3	549,1	2002,3	16064,7	6.80	238.75	1 400.50	11.50	12.30	6 921.41	2 162.84	9 609.57	126.14	62.80	21 998.10	2 918.90	0.00	0.00
Среднее значение за период	61.7	54.9	200.2	1 606.5	0.70	23.88	140.10	1.20	1.20	692.14	216.28	960.96	12.61	6.30	2 199.80	291.90	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	30.8	53.8															

Итого ПИП  
№ИП 750208880  
г. Ярославль

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

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