

"Согласовано"  
Заведующий МДОУ детский сад №

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

"Утверждаю"  
Генеральный директор  
"ОС" "Юридический институт  
"Социального питания"  
Ивченко С.В.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

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

1 день

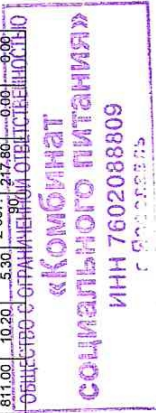
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	0.80	158.00	31.90	0.00	0.00	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
Кекс чайный	20	1.8	2.5	10.9	73.4	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		
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:	360	10.0	16.0	48.7	391.6	0.10	1.00	64.00	0.20	0.20	220.70	42.40	198.50	1.20	1.30	349.50	42.80	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	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	150	3.6	2.9	11.6	87.0	0.10	2.70	0.10	0.00	0.00	24.00	19.70	47.00	1.20	0.60	281.00	38.60	0.00	0.00	102	2015
Капуста тушеная с мясом свинины	150	8.4	16.4	10.5	248.2	0.00	25.70	10.20	0.10	0.10	66.60	23.30	47.20	1.40	0.60	298.50	28.70	0.00	0.00	ТТК	
Напиток из яблок 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:	486	14.6	19.7	43.2	435.5	0.20	28.50	10.30	0.10	0.10	112.30	53.50	130.90	4.50	1.60	674.30	69.30	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Творожки рыбные с соусом	60/40	8.9	6.6	10.5	140.5	0.00	1.10	3.60	0.00	0.00	28.20	26.10	98.10	0.60	0.60	230.20	89.10	0.00	0.00	239	2015
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	179.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.40	23.40	65.00	0.60	0.70	69.20	37.10	0.00	0.00	450	2003
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	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:	390	14.4	11.4	57.7	398.8	0.00	1.50	17.00	0.10	0.00	61.60	62.40	191.60	2.10	1.50	349.10	127.30	0.00	0.00		
Всего за день:		39.0	47.1	164.8	1 291.9	0.30	31.00	0.40	0.30	394.60	158.30	521.00	7.80	4.40	1 372.90	239.40	0.00	0.00	0.00		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводаы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	0.00	0.10	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	0.00	0.10	136.40	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	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	0.00	0.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Яйца вареные	40	4.8	0.3	62.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	0.90	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	370	15.0	11.9	44.4	364.7	0.20	1.10	25.80	0.90	0.30	258.80	59.20	292.90	2.30	1.90	468.00	53.30	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Кефир	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	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	0.00		
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3.1	6.8	5.5	102.7	0.00	7.10	3.10	0.00	0.00	0.00	31.40	12.60	27.60	0.70	0.30	187.40	38.80	0.00	0.00	88	2015
Суп-фле 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	126.0	0.10	8.40	14.30	0.10	0.10	43.50	24.70	76.30	0.90	0.50	625.00	51.70	0.00	0.00	128	2015	
Огурцы консервированные	15	0.1	0.0	0.3	2.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	2.10	3.60	0.10	0.00	21.20	0.00	0.00	0.00	70	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	0.00	66.80	0.00	0.00	0.00	388	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	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	541	17.5	16.9	51.0	455.5	0.20	49.60	31.00	0.50	0.20	136.30	73.40	265.20	4.00	1.90	1 169, 20	172.90	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная	100	20.3	7.9	17.5	241.4	0.00	0.20	30.80	0.20	0.10	142.10	23.10	195.00	0.80	0.50	141.40	5.50	0.00	0.00	223	2015	
Молоко стуженное	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 из вишни	150	0.1	0.0	15.9	65.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	13.40	4.90	8.80	0.10	0.00	40.10	0.30	0.00	0.00	350	2015	
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:	400	22.3	10.1	57.2	433.1	0.00	14.30	30.80	0.20	0.20	237.70	45.20	261.90	3.80	0.90	615.90	9.80	0.00	0.00			
Всего за день:		59.2	43.7	158.6	1 341.8	0.40	66.10	117.60	1.60	1.00	812.80	198.80	962.50	10.30	4.70	2 360, 00	236, 00	0.00	0.00	2 253, 00	ВЕРНОСТЬ	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	125.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	88.30	18.40	85.20	0.30	0.60	138.20	31.60	0.00	0.00	0.00	33	2010
Какао с молоком	150	4.1	4.0	11.8	108.4	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.70	23.40	106.70	0.60	0.70	223.40	11.70	0.00	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	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	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)	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:	350	12.7	17.3	48.2	413.0	0.10	1.20	88.30	0.20	0.20	334.00	56.70	281.40	1.60	1.90	411.90	44.40	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Молочный ванильный напиток	180	5.2	5.4	15.3	142.7	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.80	0.20	0.80	277.60	17.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.4	15.3	142.7	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.80	0.20	0.80	277.60	17.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5.2	1.6	12.0	82.8	0.10	5.70	0.20	0.00	0.00	17.90	18.00	42.30	0.80	0.30	409.30	40.30	0.00	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из птицы	35/35	7.8	8.2	3.3	128.1	0.10	1.40	9.00	0.00	0.10	14.70	14.50	80.10	0.80	0.10	52.80	12.90	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	187.2	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.20	142.10	3.30	1.10	200.00	33.70	0.00	0.00	0.00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	22.4	14.5	70.7	517.4	0.50	7.10	18.60	0.10	0.20	61.40	135.90	295.80	6.30	1.90	711.70	88.90	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Жаркое под домашнему со свиной	150	5.8	13.6	18.9	233.1	0.10	9.10	0.20	0.00	0.10	25.60	28.00	68.50	1.20	0.50	637.00	66.30	0.00	0.00	0.00	ТТК	
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	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	0.00		
Печенье	23	1.3	7.9	13.7	127.7	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:	353	9.5	22.4	48.0	439.8	0.10	9.10	0.20	0.00	0.10	40.60	40.90	97.00	2.10	0.70	686.70	67.40	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.8	59.6	182.2	1 512.9	0.80	18.40	129.90	0.30	0.70	629.90	254.80	811.00	10.20	5.30	2 087.90	247.80	0.00	0.00	0.00		





4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша 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	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	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	
Итого за прием пищи:	370	9.8	14.4	44.7	382.4	0.00	1.10	65.90	0.20	0.20	250.70	44.30	234.60	1.50	1.30	400.00	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																					
Суп картофельный с яйцом	150	3.5	3.9	10.8	97.6	0.10	5.10	7.40	0.40	0.10	25.80	18.10	65.20	1.00	0.50	388.30	42.90	0.00	0.00	97	2015
Печень по-строгановски	35/35	9.2	6.9	2.8	129.7	0.10	7.20	10.70	0.00	0.80	17.00	10.10	142.40	3.00	2.70	175.80	20.30	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	0.30	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из яблок 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	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:	516	19.9	14.2	64.1	494.0	0.40	12.40	27.50	0.50	0.90	85.10	46.90	278.60	6.60	3.90	711.50	109.80	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	110	16.9	6.2	17.2	206.1	0.00	0.30	20.80	0.20	0.20	140.90	22.70	182.90	0.90	0.50	166.80	5.40	0.00	0.00	222	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 без сахара	150	0.1	0.0	0.4	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	378	2015	
Плюшка российская	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	0.30	72.70	21.30	0.00	0.00	767	2004
Итого за прием пищи:	330	23.0	14.5	63.3	492.2	0.10	0.60	22.60	0.20	0.30	234.90	39.90	274.70	1.60	1.00	322.90	28.10	0.00	0.00		
Всего за день:		53.2	43.6	184.8	1409.7	0.50	27.10	116.00	0.90	1.40	591.50	141.50	802.20	12.60	7.60	1785.00	185.00	0.00	0.00		





5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	1.30	227.20	67.80	0.00	0.00	0.00	210	2015
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	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	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	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	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	362	21.6	30.2	32.1	519.2	0.20	1.20	108.80	2.20	0.50	384.20	50.50	389.30	2.90	2.40	479.60	80.60	0.00	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	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	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с клецками и свиной "Ежики" мясные со сметанным соусом	150/10	4.6	6.4	16.6	148.1	0.00	2.60	0.10	0.00	0.00	18.90	12.50	36.20	0.60	0.20	206.00	42.40	0.00	0.00	0.00	108/109	2015
Салат, тушеная в сметанном соусе	110	2.0	4.8	4.6	94.9	0.00	4.20	9.10	0.00	0.00	44.50	21.70	46.80	1.40	0.40	312.40	16.30	0.00	0.00	0.00	287	2015
Компот из компотной смеси см	150	0.1	0.0	13.4	53.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	8.40	2.60	2.70	0.10	0.00	32.80	0.60	0.00	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	626	25.8	25.6	59.0	620.9	0.10	8.80	26.00	0.10	0.10	119.10	68.80	282.70	5.80	4.00	951.30	130.60	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Гуляш из рыбы	50/50	9.0	4.4	2.8	93.2	0.10	1.00	5.70	0.00	0.10	30.50	30.50	120.20	0.50	0.60	280.70	119.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.0	0.10	8.40	14.30	0.10	0.10	43.50	24.70	76.30	0.90	0.50	625.00	51.70	0.00	0.00	0.00	128	2015
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00		
Пирог "Манник"	50	2.0	7.6	19.4	156.5	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	18.10	4.20	26.40	0.20	0.10	97.10	172.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	460	16.2	17.0	55.7	454.7	0.20	9.40	21.60	0.20	0.20	107.10	72.30	251.40	2.50	1.40	977.10	172.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		67.9	77.3	153.5	1 689.8	0.60	20.20	175.40	2.50	0.90	772.00	209.40	1 037.50	11.40	8.40	2 699.10	388.16	0.00	0.00	0.00	Всего за день: 1 037.50	Всего за день: 39



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша 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	180	3.5	3.4	12.4	102.5	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	131.80	18.00	94.20	0.70	0.50	200.20	10.90	0.00	0.00	378	2015
Кефир чайный	20	1.8	2.5	10.9	73.4	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:	350	9.2	8.4	40.0	285.9	0.00	1.00	24.30	0.00	0.20	224.10	35.70	188.30	1.40	0.80	353.40	42.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кефир	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																					
Суп картофельный с фасолью	150	1.6	2.7	7.9	63.0	0.00	2.70	0.10	0.00	0.00	14.40	10.20	22.60	0.50	0.20	193.30	38.00	0.00	0.00	102	2015
Тертель "Солнечный" с соусом	50/50	7.1	11.8	9.0	180.7	0.00	1.00	6.30	0.00	0.00	21.50	12.70	53.60	0.80	0.80	135.90	35.10	0.00	0.00	ТТК	
Рис радужный	110	3.0	4.7	30.0	178.4	0.00	1.00	8.10	0.00	0.00	23.50	25.60	67.50	0.70	0.70	86.40	37.40	0.00	0.00	450/ТТК	2003
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	546	14.5	19.7	72.3	541.4	0.10	4.70	14.50	0.00	0.00	72.10	56.70	175.00	3.40	2.10	465.20	112.50	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Капуста цветная запеченная в омлете	150	8.4	10.0	4.9	158.2	0.00	0.20	19.10	1.20	0.10	57.90	8.20	97.70	1.00	0.60	112.10	56.30	0.00	0.00	210	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	0.00	8.20	0.00	0.00	0.00	376	2015
Ватрушка с творогом	50	6.8	2.8	24.1	151.9	0.00	0.00	7.10	0.00	0.00	38.70	9.10	63.80	0.40	0.30	77.10	18.10	0.00	0.00	108	2010
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:	510	18.1	14.2	66.1	486.0	0.00	13.20	26.20	1.20	0.10	132.20	40.20	203.60	5.10	1.30	598.10	78.10	0.00	0.00	жесткость	
Всего за день:		46.2	47.1	184.4	1 401.8	0.10	20.00	95.00	1.20	0.60	608.40	153.60	709.40	10.10	4.20	1 416 232.80	232.80	0.00	0.00		

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

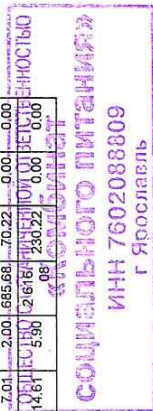
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	0.60	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015
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		
Итого за прием пищи:	360	11.4	9.7	45.6	333.8	0.10	1.40	36.00	0.00	0.20	298.90	47.10	243.20	1.30	1.40	470.20	62.10	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																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.2	0.10	4.00	3.10	0.00	0.00	22.70	16.00	42.30	0.80	0.20	298.00	39.20	0.00	0.00	96	2015
Запеканка из печени с рисом	120	15.6	13.1	15.5	268.7	0.10	11.10	20.20	0.30	1.10	36.00	24.60	246.80	4.90	4.40	299.60	60.20	0.00	0.00	482	2004
Соус сметанный	30	0.4	2.4	1.2	31.3	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.80	1.30	7.20	0.00	0.00	14.90	9.10	0.00	0.00	330/ггк	2015
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	0.10	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015
Напиток из яблок 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:	508	20.5	19.1	49.5	491.0	0.30	16.30	33.40	0.30	1.10	100.80	57.80	344.30	8.00	5.10	784.60	116.40	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Котлета рыбная	70	11.6	5.0	10.7	136.5	0.10	0.30	1.20	0.00	0.10	35.30	33.20	136.90	1.10	0.70	274.70	95.50	0.00	0.00	234	2015
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.0	0.10	8.40	14.30	0.10	0.10	43.50	24.70	76.30	0.90	0.50	625.00	51.70	0.00	0.00	128	2015
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.4	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	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		
Печенье	23	1.3	7.9	13.7	127.7	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:	403	18.1	17.9	57.9	469.2	0.20	8.70	15.50	0.10	0.20	93.80	70.80	241.70	2.90	1.40	949.40	148.30	0.00	0.00		
Всего за день:		50.8	46.9	168.2	1 358.5	0.60	29.40	84.90	0.40	1.50	504.00	181.70	899.70	14.30	8.00	2 384.20	326.90	0.00	0.00	234	2015
Итого за день: 1 358,5 ккал, 50,8 г белков, 46,9 г жиров, 168,2 г углеводов, 0,6 мг В1, 16,3 мг С, 33,4 мкг А, 1,1 мг D, 100,8 мг В2, 57,8 мг Са, 57,8 мг Mg, 344,3 мг Р, 8,0 мг Fe, 5,1 мг Zn, 784,6 мг К, 116,4 мг I, 0,0 мг F, 0,0 мг Se.																					

ИЮЛЬ 2015  
«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г Ярославль



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша пшеница молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	32	2010
Какао с молоком	150	3.6	3.5	11.0	97.8	0.00	0.60	13.50	0.00	0.10	119.40	21.60	94.00	0.60	0.70	197.80	10.10	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	39.30	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
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:	380	15.2	18.6	46.3	432.6	0.10	1.00	63.30	1.10	0.30	238.80	59.50	283.60	2.60	1.90	454.40	51.40	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																					
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5.2	1.6	12.0	82.8	0.10	5.70	0.20	0.00	0.00	17.90	18.00	42.30	0.80	0.30	409.30	40.30	0.00	0.00	97	2015
Рагу из овощей с курой	200	10.8	9.5	20.8	225.4	0.10	23.20	23.60	0.10	0.20	65.40	44.30	144.60	2.20	0.70	719.60	52.00	0.00	0.00	143/гтк	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	0.00	66.80	0.00	0.00	0.00	388	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:	556	18.9	11.6	59.3	437.1	0.30	61.90	23.90	0.10	0.20	105.50	74.60	228.10	4.90	1.40	1 244.70	94.30	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	60	11.0	6.8	4.2	120.6	0.11	2.39	0.20	0.00	0.30	12.65	16.64	104.42	2.51	1.30	221.98	21.92	0.00	0.00	гтк	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	0.30	52.60	44.60	0.00	0.00	309	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	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		
Печенье	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		
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:	500	19.6	18.1	73.6	538.1	0.21	15.39	9.60	0.10	0.30	69.05	48.14	181.52	7.01	2.00	685.68	70.22	0.00	0.00		
Всего за день:		58.0	52.8	185.9	1 502.8	0.71	79.09	115.80	1.30	0.90	574.95	200.04	807.32	14.61	5.90	1 930.72	230.72	0.00	0.00		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.80	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			
Итого за прием пищи:	360	9.8	7.6	43.6	295.8	0.10	1.00	24.70	0.00	0.20	233.60	53.80	221.90	1.70	1.50	401.80	44.50	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																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной	150/10	2.9	6.0	6.2	102.2	0.00	4.40	0.10	0.00	0.00	26.60	13.20	25.80	0.70	0.10	189.70	39.20	0.00	0.00	82	2015	
Азу из говядины	60	9.3	9.4	3.0	145.9	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	12.00	13.30	85.70	1.30	0.10	63.60	24.60	0.00	0.00	438	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	29.9	186.2	0.20	0.00	9.10	0.10	0.10	16.10	95.00	141.70	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	133	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:	531	21.9	20.1	66.2	562.3	0.30	6.30	9.20	0.10	0.20	70.10	132.60	292.90	6.80	1.80	517.40	99.50	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная	100	20.3	7.9	17.2	239.9	0.00	0.20	30.60	0.20	0.10	140.50	23.00	193.80	0.80	0.50	139.30	1.40	0.00	0.00	223	2015	
Молоко стученное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00			
Кисель из вишни	150	0.1	0.0	15.9	65.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	13.40	4.90	8.80	0.10	0.00	40.10	0.30	0.00	0.00	350	2015	
Ватрушка с джемом	50	3.9	2.1	33.0	169.0	0.00	2.50	4.40	0.00	0.00	22.30	8.30	40.80	0.40	0.20	82.50	17.90	0.00	0.00	741	2004	
Итого за прием пищи:	320	25.7	11.7	77.2	539.5	0.00	3.80	35.00	0.20	0.20	237.60	43.00	287.90	1.20	0.90	334.90	49.00	0.00	0.00			
Всего за день:		58.2	39.6	202.2	1 462.1	0.40	14.10	68.90	0.30	0.60	551.80	235.40	812.50	11.90	4.30	1 434.66	166.50	0.00	0.00			

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	0.40	142.50	31.60	0.00	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	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	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	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	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	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	350	12.6	17.1	45.5	399.6	0.10	1.20	88.70	0.20	0.20	338.20	45.30	262.70	1.30	1.50	393.00	44.40	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
Кефир	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	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	0.00		
Обед																						
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3.1	6.8	7.0	108.7	0.00	5.10	3.10	0.00	0.00	25.20	13.20	31.30	0.60	0.20	226.70	38.90	0.00	0.00	0.00	99	2015
Гуляш из рыбы	50/50	9.0	4.4	2.8	93.2	0.10	1.00	5.70	0.00	0.10	30.50	30.50	120.20	0.50	0.50	280.70	119.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.0	0.10	8.40	14.30	0.10	0.10	43.50	24.70	76.30	0.90	0.50	625.00	51.70	0.00	0.00	0.00	128	2015
Огурцы консервированные	15	0.1	0.0	0.3	2.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.50	2.10	3.60	0.10	0.00	21.20	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Компот из компотной смеси см	150	0.1	0.0	13.4	53.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	8.40	2.60	2.70	0.10	0.00	32.80	0.60	0.00	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	591	17.5	15.7	53.6	446.4	0.30	15.90	23.10	0.10	0.20	117.60	79.90	265.40	3.60	1.70	1 235.40	212.20	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Капуста тушеная с мясом свинины	150	8.4	16.4	10.6	248.5	0.00	25.70	10.20	0.10	0.10	66.60	23.40	47.30	1.40	0.60	299.00	28.70	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00		
Шанежки наливные с яйцами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	0.00	0.30	0.00	51.60	8.20	68.90	0.60	0.60	62.20	21.50	0.00	0.00	0.00	740	2004
Итого за прием пищи:	380	16.9	20.2	50.5	480.8	0.10	25.70	10.20	0.40	0.10	133.20	44.50	144.70	2.90	1.40	410.90	51.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		51.4	57.8	155.6	1 415.3	0.50	43.90	152.00	0.70	0.80	769.00	190.70	815.30	8.00	4.60	2 039.30	307.90	0.00	0.00	0.00		





ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	533,7	515,5	1740,2	14386,6	4,91	349,29	1 146,80	9,60	8,70	6 208,95	1 924,24	8 118,42	111,21	56,20	20 039,38	2 542,02	0,00	0,00
Среднее значение за период	53,4	51,6	174,0	1 438,7	0,49	34,93	114,70	1,00	0,90	620,90	192,42	811,84	11,12	5,60	2 003,94	254,20	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	32,2	53,0															

Содержание минеральных веществ  
соответствует нормам  
ИНН 7602088809  
г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	361	151	544	405