

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад №

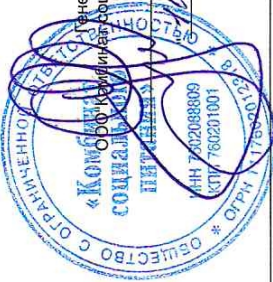
" " 20 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
Общества с ограниченной ответственностью
"Социальное питание"

Ивченко С.В.

20.11.15



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	105.80	31.10	125.00	0.70	0.90	189.50	37.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	102.0	0.00	0.60	14.90	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Кефир чайный	30	2.6	3.8	16.3	110.1	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	0.00	0.20	0.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	11.7	17.8	59.1	458.4	0.10	1.10	65.80	0.20	238.20	47.50	219.10	1.20	1.40	381.00	48.30	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	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	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4.7	3.9	15.5	115.3	0.10	3.70	0.20	0.00	0.00	32.10	26.30	62.50	1.60	0.70	374.70	51.40	0.00	102	2015
Биточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	7.40	22.80	60.85	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	139	2015
Калупста тушеная	150	3.0	5.5	11.8	115.1	0.05	25.56	0.00	0.06	87.91	31.25	60.85	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Напиток из хлеба 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		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	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:	645	19.2	23.3	61.7	552.9	0.25	29.76	0.20	0.00	0.06	154.41	78.05	191.85	5.60	1.40	532.60	70.20	0.00		
Уплотненный полдник																				
Тертели рыбные с соусом	90/50	11.1	6.9	15.0	172.5	0.10	1.50	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	1.00	336.00	129.50	0.00	239	2015
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	211.7	0.00	0.60	15.60	0.10	0.00	21.60	27.70	76.70	0.70	0.80	81.80	43.00	0.00	450	2003
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	0.40	0.00	13.00	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	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00		
Итого за прием пищи:	485	17.5	12.5	70.5	476.4	0.20	2.10	20.10	0.10	0.10	79.30	81.10	255.00	2.70	2.10	476.70	173.80	0.00		
Всего за день:		48.4	63.6	209.5	1 566.9	0.55	32.96	86.10	0.30	0.36	471.91	206.65	665.95	9.50	4.90	1 390.30	292.30	0.00		

2 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																										
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	136.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010					
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	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	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	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	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	209	2015						
Итого за прием пищи:	445	16.9	20.7	52.8	488.8	0.30	1.30	70.90	1.10	0.30	309.10	70.10	341.40	2.60	2.30	550.90	61.50	0.00	0.00							
II Завтрак																										
Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015						
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																										
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, свиной	200/10	3.5	7.5	7.6	118.9	0.00	9.60	4.40	0.00	0.00	42.30	16.90	36.50	0.80	0.40	250.10	51.60	0.00	0.00	88	2015					
Суфле рыбное	70	12.0	7.6	1.0	134.2	0.10	0.50	18.80	0.60	0.20	50.10	30.40	162.90	0.90	1.00	307.50	111.80	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					
Осушки консервированные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	0.00	28.20	0.00	0.00	70	2015						
Напиток из шиповника с изюмом	180	0.5	0.1	17.4	79.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	6.40	11.80	0.60	0.00	79.90	0.00	0.00	388	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:	675	22.5	20.5	62.2	559.8	0.30	60.30	40.10	0.70	0.40	174.10	93.70	343.30	5.30	2.40	1 447.90	222.80	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																										
Запеканка творожная	140	28.4	11.1	24.4	337.8	0.10	0.30	43.00	0.30	0.20	198.60	32.00	272.90	1.10	0.70	198.00	6.10	0.00	0.00	223	2015					
Молоко стученное	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	92.10	10.20	65.70	0.10	0.30	109.50	2.10	0.00	0.00							
Кисель из вишни	200	0.2	0.0	21.1	86.5	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	17.80	6.50	11.60	0.10	0.00	53.60	0.40	0.00	0.00	350	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							
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:	535	33.9	15.2	92.9	675.5	0.20	14.80	43.00	0.30	0.30	337.00	70.70	394.30	4.90	1.50	768.40	12.50	0.00	0.00							
Всего за день:		78.5	62.2	215.1	1 830.3	0.90	77.70	190.00	2.10	1.30	1 036.20	259.70	1 250.00	13.00	6.20	2 767.20	296.80	0.00	0.00							

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

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг		
Завтрак																										
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,60	0,00	0,10	105,80	22,10	102,10	0,30	0,70	165,70	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,90	268,90	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
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	0,00	0,00	0,00	0,00	15	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	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	415	14,4	18,6	57,3	473,0	0,20	1,40	93,30	0,20	0,20	380,00	67,00	324,20	1,80	2,20	491,50	52,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																										
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,5	2,1	16,0	108,6	0,10	7,70	0,20	0,00	0,10	23,80	23,90	55,90	1,00	0,40	541,70	53,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2015
Гуляш из птицы	40/40	9,7	9,9	3,9	155,7	0,10	1,60	11,00	0,00	0,10	18,70	17,60	99,20	1,10	1,10	65,40	21,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	4,9	35,4	221,1	0,20	0,00	11,00	0,10	0,10	18,90	112,40	167,80	3,90	1,30	236,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	76,3	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	660	27,5	17,5	86,4	631,6	0,50	9,30	22,20	0,10	0,30	76,80	164,10	362,10	7,80	2,30	905,30	114,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																										
Жаркое по-домашнему со свиной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
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	0,00	0,00	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	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	438	11,8	27,1	56,8	530,5	0,30	12,10	0,30	0,00	0,10	51,80	52,30	124,90	2,90	1,10	908,10	89,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		58,9	66,6	215,8	1 777,8	1,10	23,80	138,60	0,30	0,80	702,60	304,70	948,00	12,70	3,30	2 779,70	252,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																			В1, мг			С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак																									
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	135,7	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	378	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	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
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	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,0	15,1	50,7	398,5	0,10	1,20	68,20	0,20	0,20	274,20	48,70	261,60	1,70	1,50	440,30	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
Суп картофельный с яйцом	200	4,5	6,0	14,5	134,3	0,10	6,90	0,30	0,50	0,20	33,60	24,10	86,00	1,40	0,70	517,00	57,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2015
Печень по-строгановски	40/40	10,7	7,8	3,4	146,4	0,10	8,30	12,20	0,00	0,90	19,80	11,80	162,50	3,40	3,00	201,10	24,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	295	2015
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,8	195,7	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,50	0,90	0,30	62,10	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Напиток из яблок 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	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	76,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,90	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	23,8	17,8	78,6	603,0	0,40	15,30	23,50	0,60	1,10	104,00	58,80	334,70	8,00	4,50	896,70	136,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																									
Пудинг творожный	140	21,5	7,7	21,7	261,3	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,30	28,90	232,50	1,00	0,80	212,10	6,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	222	2015
Молоко стученное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	82,90	9,20	59,10	0,10	0,30	109,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	767	2004
Плошка 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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	28,4	16,9	73,4	580,3	0,10	0,60	28,30	0,30	0,40	296,50	49,20	340,30	1,90	1,40	407,30	30,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		63,7	50,3	215,4	1 642,9	0,60	30,10	120,00	1,10	1,70	695,50	168,10	950,90	14,50	7,60	2 105,70	219,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В1, мг	С, 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	186.80	1.90	1.30	227.20	67.80	0.00	0.00	210	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	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	14	2015	
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	15	2015	
Сыр (порциями)	15	3.9	3.9	0.0	51.6	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	150.00	7.50	91.50	0.10	0.50	14.30	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Итого за прием пищи:	400	31.9	37.2	664.4	118.80	0.30	1.30	118.80	2.20	0.50	442.70	57.40	432.20	3.10	2.70	529.40	83.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
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			
Обед																						
Суп картофельный с клецками и свиной "Ежики" мясные со сметанным соусом	200/10	5.5	7.2	23.2	185.3	0.00	3.70	0.20	0.10	0.00	26.10	17.30	50.70	0.90	0.30	286.20	59.00	0.00	0.00	108/109	2015	
Свекла, тушеная в сметанном соусе	130	2.2	5.7	5.5	111.7	0.00	4.90	10.50	0.00	0.00	52.10	25.60	55.20	1.50	0.50	368.90	17.70	0.00	0.00	140	2015	
Компот из компотной смеси СМ	180	0.1	0.0	16.1	64.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	10.10	2.80	3.20	0.10	0.00	39.30	0.70	0.00	0.00	343	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:	735	27.5	27.4	72.2	701.4	0.10	10.70	27.50	0.20	0.10	137.20	79.50	314.00	6.60	4.30	1 108.70	149.20	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Котлета рыбная	70	9.4	5.7	6.2	116.9	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	20.80	20.30	121.60	0.80	0.70	207.50	104.00	0.30	0.00	ТТК		
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	
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	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	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	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	21.70	0.80	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	485	17.4	19.1	64.5	511.8	0.30	10.00	18.40	0.30	0.30	107.30	66.40	269.70	3.20	1.60	1 009.10	167.00	0.30	0.00			
Всего за день:		73.5	83.8	182.0	1 891.7	0.80	23.00	187.50	2.70	1.10	881.10	226.60	1 152.80	13.10	6.40	2 924.10	416.40	0.30	0.00			

«Комбинат
Социального Питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов					
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Жиры, г																							
Завтрак																										
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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Комп. чайный	30	2.6	3.8	16.3	110.1	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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	410	11.2	10.5	50.0	355.9	0.20	1.20	27.80	0.00	0.20	257.10	41.30	217.40	1.60	0.90	406.10	49.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																										
Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																										
Суп картофельный с фасолью	200	2.1	3.6	10.6	83.3	0.00	3.70	0.20	0.00	0.00	19.30	13.60	29.90	0.60	0.20	257.70	50.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015	
Тертельи "Сочные" 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	0.00	0.00	0.00	0.00	тлк		
Рис раздужный	130	3.6	5.5	35.6	210.6	0.00	1.20	9.60	0.10	0.00	27.70	30.10	79.80	0.70	0.90	102.10	43.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	450/тлк	2003	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной гидрофанный	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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	655	16.3	21.5	86.3	620.8	0.10	5.90	16.10	0.10	0.00	84.00	66.60	202.50	3.90	2.40	557.60	131.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																										
Капуста цветная запеченная в омлете	150	8.4	10.0	4.9	156.2	0.00	0.20	19.10	1.20	0.10	57.90	6.20	97.70	1.00	0.60	112.10	56.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.0	48.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.60	3.00	0.30	0.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	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	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	18.4	14.3	71.7	511.2	0.10	13.20	25.20	1.20	0.10	135.80	42.90	208.60	5.30	1.40	607.40	76.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		51.1	52.1	215.2	1 594.1	0.50	21.60	106.10	1.30	0.60	692.90	176.00	799.50	11.00	4.70	1 571.40	259.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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				
		Белки, г	Жир, г																	В12, мг	В6, мг		
Завтрак																							
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	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	15	2015		
Сыр (порциями)	15	3.9	3.9	0.0	51.6	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	150.00	7.50	91.50	0.10	0.50	14.30	0.00	0.00	0.00	15	2015		
Итого за прием пищи:	410	16.5	14.5	51.2	423.2	0.30	1.70	73.90	0.00	0.20	475.60	59.50	358.30	1.60	2.10	529.00	72.50	0.00	0.00				
II Завтрак																							
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.1	2.9	14.1	92.3	0.10	5.40	4.40	0.00	0.00	30.50	20.90	56.30	0.80	0.20	397.40	52.10	0.00	0.00	96	2015		
Запеканка из печени с рисом	150	19.5	16.2	19.5	336.5	0.20	13.90	25.60	0.40	1.60	45.20	30.90	308.70	6.10	5.40	374.80	76.40	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/ГТК	2015		
Икра свекольная	35	0.8	1.8	2.3	39.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	0.20	135.40	11.30	0.00	0.00	75	2015		
Напиток из яблок 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	76.3	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:	640	26.0	23.8	63.0	622.1	0.40	21.40	40.10	0.40	1.60	129.40	75.40	437.80	9.80	6.30	1 039.00	153.40	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	0.00	0.10	35.30	33.20	1.10	0.70	274.70	95.50	0.00	0.00	234	2015		
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		
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		
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				
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:	458	18.9	18.7	63.3	502.6	0.30	9.90	18.00	0.10	0.30	103.30	77.10	258.50	3.30	1.50	1 054.60	153.70	0.00	0.00				
Всего за день:		62.3	57.2	195.7	1 625.3	1.00	36.60	132.00	0.50	2.10	720.90	219.20	1 067.20	17.20	0.60	7 188.60	881.40	0.00	0.00				

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				Завтрак	
Каша пшеница 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 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	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	14	2015
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	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	209	2015
Итого за прием пищи:	445	17.2	20.0	55.0	490.8	0.30	1.20	67.90	1.10	0.30	282.00	70.50	326.90	2.80	2.20	533.30	59.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
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		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6.5	2.1	16.0	108.6	0.10	7.70	0.20	0.00	0.10	23.80	23.90	55.90	1.00	0.40	541.70	53.10	0.00	0.00	97	2015
Котлета из мяса кур	70	9.5	13.4	7.3	201.9	0.00	0.80	16.40	0.00	0.10	19.80	16.20	100.60	1.20	0.20	42.70	21.10	0.00	0.00	ТТК	
Рагу из овощей с зелгор.	150	2.9	3.2	15.4	104.3	0.10	13.80	0.30	0.00	0.00	42.20	30.20	68.50	1.30	0.70	503.10	23.60	0.00	0.00	143	2015
Напиток из шиповника с изюмом	180	0.5	0.1	17.4	79.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	6.40	11.80	0.60	0.00	79.90	0.00	0.00	0.00	388	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:	670	22.4	19.3	71.1	572.7	0.30	61.90	17.00	0.00	0.20	112.70	85.30	276.00	5.90	1.80	1 228.60	100.30	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Гуллиш "Болоньева" (субпродукты)	80	14.6	9.0	5.6	160.8	0.14	3.19	0.26	0.00	0.40	16.87	22.18	139.22	3.34	1.73	295.97	29.22	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.8	196.7	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.50	0.90	0.30	62.10	52.70	0.00	0.00	309	2015
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
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		
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	4039475	
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:	575	24.3	20.9	83.0	621.8	0.34	16.19	11.26	0.10	0.40	79.77	57.68	227.52	8.24	2.53	778.37	85.82	0.00	0.00		
Всего за день:	69.1	65.6	217.2	1 799.4	1.04	80.29	118.96	1.20	1.10	688.37	234.78	967.32	17.14	7.38	2 817.262.52	0.00	0.00	0.00	0.00		

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

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						
																						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																									
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	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	378	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	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
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	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11.0	15.6	49.5	398.1	0.20	1.10	66.70	0.20	0.20	256.50	61.00	250.10	1.90	1.80	444.40	51.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																									
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	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	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	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной	200/10	3.3	6.5	8.9	120.0	0.00	6.40	0.20	0.00	0.00	37.20	18.70	36.10	1.10	0.40	266.00	52.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	0.20	74.00	28.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2004
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	0.00	0.00	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	2.80	8.40	0.10	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	650	25.7	23.1	80.5	665.1	0.30	8.40	11.00	0.10	0.20	88.40	159.70	351.20	8.50	2.50	652.70	121.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																									
Зелеванка творожная	140	28.3	11.0	24.1	336.0	0.10	0.30	42.80	0.30	0.20	196.60	31.90	271.30	1.10	0.70	195.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко стученное	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	92.10	10.20	65.70	0.10	0.30	109.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кисель из вишни	200	0.2	0.0	21.1	86.5	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	17.80	6.50	11.60	0.10	0.00	53.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	741	2004
Итого за прием пищи:	420	34.6	15.7	94.9	689.9	0.10	4.30	47.20	0.30	0.30	328.80	56.90	389.40	1.70	1.20	440.60	22.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		72.2	54.6	243.1	1 830.5	0.60	17.40	124.90	0.60	0.70	686.30	284.80	1 003.30	14.60	5.60	1 753.70	196.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 Саратовская область

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				В12, мкг			В6, мг	В9, мкг	В12, мкг
Завтрак																									
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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
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	0.00	0.00	0.00	15	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	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	415	14.4	18.4	54.1	456.9	0.20	1.40	93.90	0.20	0.20	365.10	53.30	301.70	1.50	1.80	468.40	52.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																									
Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10	3.6	7.6	9.5	126.8	0.00	6.80	4.40	0.00	0.00	34.00	17.90	41.50	0.80	0.30	302.50	51.70	0.00	0.00	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	120.20	0.50	0.60	280.70	119.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
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	0.00	0.00	0.00	128	2015	
Остуды консервированные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	0.00	28.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Компот из компотной смеси с/м	180	0.1	0.0	16.1	64.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	10.10	2.80	3.20	0.10	0.00	39.30	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	343	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	76.3	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	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	705	19.2	17.3	64.6	511.8	0.30	19.10	26.90	0.10	0.30	137.80	91.20	297.10	4.40	1.90	1 432.	234.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																									
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	0.80	398.20	36.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
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	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	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	740	2004	
Шалежи наливные с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	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	0.00			
Итого за прием пищи:	465	20.0	26.0	56.4	576.4	0.30	34.40	13.50	0.40	0.10	158.00	54.50	165.20	3.60	1.70	519.30	61.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		58.8	67.5	182.3	1 651.3	0.90	56.20	170.20	0.70	0.90	896.90	224.20	935.00	9.70	0.50	1 700.	349.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
И:НН 7602088809

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	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	636.5	615.6	2091.3	17210.2	7.99	399.65	1 374.36	10.80	10.66	7 452.68	2 304.73	9 739.97	132.44	67.53	23 172.17	2 947.42	0.30	0.00	
Среднее значение за период	63.7	61.6	209.1	1 721.0	0.80	39.97	137.44	1.10	1.07	745.27	230.47	974.00	13.24	6.75	2 317.22	294.74	0.00	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	32.2	53.0																

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	415	175	667	483