

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № 10

" 20 " 0 2015 г.



" Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.

20 11 2015

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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	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	0.50	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	14	2015		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	358	9.7	12.6	48.1	357.4	0.10	1.00	56.00	0.10	0.20	224.60	49.00	214.90	1.60	1.40	375.40	43.50	0.00	0.00	389	2015		
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	102	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	309	2015		
Гуляш из птицы	30/30	7.3	7.4	2.8	117.3	0.00	1.30	8.30	0.00	0.10	13.70	13.30	74.30	0.80	0.10	49.10	12.90	0.00	0.00	349	2015		
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00				
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00				
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	506	18.3	13.8	69.2	489.7	0.30	4.00	17.80	0.10	0.10	71.00	49.30	186.80	4.10	1.40	432.10	98.10	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.8	0.10	0.40	25.80	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015		
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2015		
Булочка "Веснушка"	60	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				
Итого за прием пищи:	405	21.0	21.5	53.1	518.7	0.10	0.50	55.80	2.10	0.40	259.70	44.50	327.50	3.50	2.10	479.40	78.60	0.00	0.00				
Всего за день:		49.0	47.8	185.6	1431.8	0.50	5.50	129.60	2.30	0.70	555.30	142.80	729.20	9.20	4.90	1286.90	220.20	0.00	0.00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник 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	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00	209	2015		
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	375	15.3	12.0	47.0	377.8	0.30	1.10	25.80	0.90	0.30	259.90	60.90	297.20	2.40	2.00	474.60	53.50	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ с картофелем и курой	150/10	3.1	4.1	8.0	89.2	0.00	3.80	3.30	0.00	0.00	23.30	16.60	47.00	1.00	0.20	252.80	35.60	0.00	0.00	82	2015	
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.80	80.40	0.00	0.00	400	2004	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	2.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	586	17.3	14.1	50.2	423.0	0.20	14.67	31.30	0.50	0.20	132.08	78.61	286.75	4.47	1.80	1 202.10	165.70	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Запеканка из творога с морковью	160	20.7	9.8	24.1	284.3	0.00	0.90	24.50	0.20	0.10	173.30	32.20	214.80	1.00	0.70	221.60	45.10	0.00	0.00	224	2011	
Соус сметанный сладкий	30	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00	330/ггк	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	370	23.5	13.1	45.8	414.9	0.00	0.90	34.60	0.20	0.10	198.20	46.00	249.60	1.80	0.90	283.80	48.30	0.00	0.00			
Всего за день:		60.5	44.0	149.0	1 304.2	0.50	17.77	121.70	1.60	0.90	770.18	208.51	976.05	8.87	4.70	1 196.70	167.50	0.00	0.00			

«Центр питания
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	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	
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.8	4.8	14.1	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	0.80	267.40	14.00	0.00	0.00	382	2015	
Какао с молоком	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	14	2015	
Батон йодированный	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	363	10.7	13.8	43.8	358.3	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.60	53.90	245.50	1.90	1.30	454.60	46.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																						
II Завтрак																						
	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	
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			
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	170	4.9	1.2	9.3	67.4	0.10	4.50	0.10	0.00	0.00	14.00	14.00	32.70	0.50	0.20	317.20	30.90	0.00	0.00	97	2015	
Суп картофельный с рыбными консервами	150	8.3	24.5	28.1	384.9	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	18.00	21.90	60.10	0.60	0.60	74.20	57.30	0.00	0.00	443	2004	
Плов со свиной	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Компот из плодов или ягод сушеных	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			
Хлеб ржаной йодированный	506	15.9	26.2	63.8	575.1	0.20	5.10	0.30	0.00	0.00	55.50	49.80	141.60	3.00	1.20	565.50	90.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																						
Уплотненный полдник																						
	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	т.т.к.		
Жаркое по-домашнему	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	375	2015	
Батон йодированный	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	740	2004	
Чай с низким содержанием сахара	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			
Шанжови наливные с яйцами	375	13.9	17.2	60.8	470.2	0.20	9.10	7.10	0.30	0.10	95.00	47.10	161.80	2.50	1.30	740.80	88.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						
		44.8	61.7	175.1	1 498.6	0.60	16.20	86.80	0.40	0.40	575.70	168.60	663.00	7.60	4.40	1 992.20	239.40	0.00	0.00			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Б. С. ОБЛАСТЬ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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	14	2015		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	368	9.8	12.9	44.7	349.2	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	250.20	44.30	234.00	1.50	1.30	399.70	44.50	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с яйцом и курой	150/10	5.3	6.0	10.3	120.5	0.10	5.00	3.40	0.40	0.10	25.70	19.20	78.00	1.20	0.40	367.20	42.60	0.00	0.00	97	2015		
Рагу из овощей с курой	200	10.9	9.5	20.8	225.5	0.10	23.20	23.60	0.10	0.20	65.40	44.40	144.80	2.20	0.70	719.60	52.00	0.00	0.00	143/гтк	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015			
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	546	19.0	16.0	56.5	465.3	0.30	28.20	27.00	0.50	0.30	103.80	71.80	254.10	4.80	1.50	1 136.40	96.60	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Пудинг творожный	120	18.5	6.6	18.7	224.5	0.00	0.40	22.60	0.30	0.30	153.80	24.80	199.50	0.90	0.60	182.20	5.90	0.00	0.00	222	2015		
Соус сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330/гтк	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015		
Итого за прием пищи:	345	23.6	13.6	53.4	449.9	0.10	0.40	31.00	0.30	0.30	180.80	34.80	245.60	1.60	0.90	258.60	31.90	0.00	0.00				
Всего за день:		52.9	43.0	167.3	1 325.5	0.40	42.70	115.90	0.90	0.80	555.60	161.30	748.00	7.40	3.30	2 156.10	175.60	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								№ 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				
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	31	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.50	17.00	0.40	0.10	25.20	0.70	0.00	0.00	14	2015		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	358	9.9	13.5	42.9	347.6	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	262.90	40.70	212.90	1.10	1.10	410.40	46.30	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с клецками и свинойной	150/10	4.4	6.4	15.7	144.1	0.00	2.50	0.10	0.00	0.00	17.90	12.00	34.50	0.60	0.20	195.30	42.40	0.00	0.00	108/109	2015		
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	3.0	130.8	0.10	7.30	10.80	0.00	0.80	17.20	10.20	142.70	3.00	2.70	176.70	20.40	0.00	0.00	255	2015		
Каша гречневая рассычатая	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		
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	526	22.9	17.9	69.7	561.4	0.40	9.90	20.00	0.10	0.90	72.90	127.70	355.60	8.80	4.40	666.40	98.50	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Тертельи 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		
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	376	2015		
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00				
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.6	52.2	433.1	0.10	9.50	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	198.80	0.20	0.20	898.60	141.70	0.00	0.00				
Всего за день:		48.3	49.2	180.0	1406.5	0.60	23.60	98.90	0.30	1.20	432.00	236.50	777.80	14.30	6.90	2155.20	288.00	0.00	0.00				

«Центр питания»
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	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	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.90	0.90	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	383	9.8	12.8	43.4	342.3	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	246.20	46.00	222.40	2.00	1.00	409.60	44.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	111	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.90	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	0.00	0.00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	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	19.8	11.2	71.4	476.3	0.20	2.00	12.50	0.10	0.10	86.20	75.60	260.80	3.20	2.30	489.30	231.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	223	2015
Соус сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330/гтк	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.60	0.30	45.90	4.130	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	330	27.6	12.3	45.0	426.4	0.10	0.20	45.10	0.20	0.20	192.90	42.80	270.40	2.00	0.90	233.20	3.80	0.00	0.00		
Всего за день:		61.6	41.1	165.8	1333.6	0.40	4.40	145.50	0.40	0.80	705.50	185.40	896.30	7.40	4.20	1132.00	279.80	0.00	0.00		

ИНН 7602088009
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				К, мг		
Завтрак																						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	0.60	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	0.60	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	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	81.00	0.10	0.40	8.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	360	13.2	12.0	40.4	341.8	0.10	1.50	59.00	0.00	0.20	396.60	48.60	295.40	1.20	1.70	466.20	61.70	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	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	69.7	0.10	4.00	3.30	0.00	0.00	23.00	16.00	42.40	0.80	0.20	298.30	39.20	0.00	0.00	96	2015	
Печень тушенная в соусе	30/30	7.7	5.6	1.9	103.4	0.10	6.60	2.90	0.00	0.70	11.50	8.90	116.30	2.50	2.20	141.40	63.00	0.00	0.00	261	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	196.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	16.6	11.2	63.4	442.7	0.40	12.77	15.60	0.10	0.70	81.88	47.81	238.65	6.07	3.10	586.90	148.80	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	тк	2022	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	76.50	54.10	201.70	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	393	15.6	22.9	53.2	496.2	0.20	9.70	28.60	0.10	0.20	76.50	54.10	201.70	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		46.1	46.3	172.2	1 345.2	0.70	26.97	103.20	0.20	1.10	565.48	156.51	746.25	12.17	5.70	1 959.90	285.70	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	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	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00					
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015			
Итого за прием пищи:	365	14.7	11.1	43.7	353.4	0.10	1.00	23.30	0.90	0.30	235.30	57.90	276.40	2.50	1.90	446.40	51.20	0.00	0.00					
II Завтрак																								
Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	385	2015			
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00					
Обед																								
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, метаной	150/10	3.0	7.7	6.1	118.4	0.00	4.40	3.30	0.00	0.00	29.00	13.20	27.20	0.70	0.10	186.00	35.50	0.00	0.00	82	2015			
Суфле из мяса птицы	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	0.20	40.00	16.20	0.00	0.00	299/гтк	2011			
Картофель тушеный	110	2.3	2.6	17.7	103.6	0.10	8.40	0.20	0.00	0.10	21.90	26.00	83.10	1.10	0.50	597.60	49.80	0.00	0.00	24	2010			
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2015			
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	506	15.7	20.4	50.8	479.4	0.20	13.10	25.80	0.40	0.30	99.90	61.60	220.30	4.40	1.20	997.70	103.50	0.00	0.00					
Уплотненный полдник																								
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	150	4.7	5.7	17.6	149.5	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	89.80	44.60	111.20	1.40	0.70	191.30	31.80	0.00	0.00	40	2010			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00					
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00	гтк				
Итого за прием пищи:	385	9.6	21.4	59.4	479.4	0.10	0.40	61.90	0.40	0.10	125.10	60.70	169.70	2.40	1.00	263.90	33.60	0.00	0.00					
Всего за день:		44.3	57.4	160.6	1 407.2	0.50	15.30	130.00	1.70	0.80	621.90	198.00	780.50	9.50	4.70	1 939.30	202.60	160.00	0.00					

«Центр питания
«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	358	9.1	13.1	38.6	322.5	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	233.30	50.50	215.80	1.50	1.40	389.90	44.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный рыбный	170	5.1	1.8	12.0	85.1	0.10	5.90	0.20	0.00	0.00	25.70	28.20	86.50	1.00	0.60	506.10	74.90	0.00	0.00	97	2015	
Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом	150/30	15.7	7.8	16.9	230.8	0.20	17.50	15.50	0.00	1.30	32.10	38.10	267.00	5.60	4.50	714.50	38.20	0.00	0.00	284	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	23.6	10.1	54.3	435.2	0.40	23.40	15.70	0.00	1.30	70.50	74.50	384.80	8.00	5.50	1 270.20	115.10	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	223	2015	
Соус сметанный сладкий	20	0.3	1.6	1.3	22.6	0.00	0.00	6.70	0.00	0.00	6.80	0.80	4.70	0.00	0.00	9.80	0.70	0.00	0.00	330/гтк	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	320	27.2	11.9	42.1	407.8	0.00	0.20	43.40	0.20	0.20	190.10	40.80	264.90	1.90	0.80	224.10	3.40	0.00	0.00			
Всего за день:		60.7	35.3	150.2	1 230.0	0.50	27.60	115.80	0.30	1.70	504.40	171.80	876.00	13.50	7.80	2 054.20	184.10	0.00	0.00			

Исполнитель: _____
 «Комбинат
 социального питания»
 ИНН 7602668809
 г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
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	31	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	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	1.50	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	360	9.9	15.0	42.9	360.8	0.10	1.20	68.80	0.20	0.20	263.40	40.70	213.50	1.10	1.10	410.70	46.30	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Обед																							
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2.6	4.5	6.0	79.2	0.00	3.20	5.80	0.00	0.00	23.20	12.80	40.50	0.60	0.20	206.50	38.30	0.00	0.00	158	2004		
Котлета рыбная	70	12.1	5.4	10.7	142.8	0.10	0.30	1.20	0.10	0.10	36.80	33.60	143.00	1.20	0.70	280.30	92.30	0.00	0.00	234	2015		
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015		
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	566	20.3	14.4	56.5	452.3	0.30	14.07	21.50	0.20	0.20	130.38	85.91	305.65	4.77	1.80	1 206.80	184.30	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	1.10	198.90	60.80	0.00	0.00	210	2015		
Сыр (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	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	6.7	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		
Итого за прием пищи:	380	22.4	19.5	51.6	495.3	0.10	0.40	52.10	1.80	0.30	252.30	40.60	312.40	2.90	2.00	324.90	79.50	0.00	0.00				
Всего за день:		53.1	49.4	163.7	1 369.5	0.50	28.67	142.40	2.20	0.70	666.88	177.61	845.85	11.67	5.10	2 903.80	312.70	0.00	0.00				

СОЦИАЛЬНЫЙ ГОРОД (МУЗЕЙ)
ИИН 7002088809
г. Ярославль