"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад №_____

_____(_____)

"_____"_____20_____г.

" Утверждаю"
Генерельный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
"15" 06 2022г.

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 | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 180 | 5.6 | 3.3 | 30.3 | 180.2 | 0.10 | 0.50 | 11.20 | 0.00 | 0.10 | 105.90 | 31.10 | 125.00 | 0.70 | 0.90 | 189.50 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 38 | 2010 |
| Чай с молоком | 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 |
| Батончик к чаю | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11.4** | **14.9** | **58.2** | **426.9** | 0.10 | 1.10 | 65.80 | 0.20 | 0.20 | 244.80 | 57.40 | 244.60 | 1.80 | 1.60 | 420.30 | 49.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 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 | 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 | 0.00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 200/10 | 4.9 | 2.2 | 12.8 | 91.1 | 0.00 | 0.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 22.40 | 10.20 | 39.30 | 0.70 | 0.50 | 81.50 | 49.70 | 0.00 | 0.00 | 111 | 2015 |
| Биточек из мяса птицы | 70 | 9.6 | 11.1 | 10.1 | 188.1 | 0.10 | 0.60 | 9.80 | 0.00 | 0.10 | 13.00 | 18.00 | 102.10 | 1.30 | 0.10 | 37.80 | 16.60 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Капуста тушеная | 150 | 3.0 | 5.6 | 11.9 | 116.2 | 0.04 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 88.70 | 31.52 | 61.39 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 139 | 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 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **21.0** | **19.5** | **65.9** | **541.6** | 0.24 | 27.10 | 10.00 | 0.00 | 0.15 | 139.60 | 69.92 | 241.99 | 5.00 | 1.10 | 181.20 | 68.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 227.30 | 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 |
| Батончик к чаю | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| 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:** | **430** | **21.9** | **23.8** | **53.1** | **539.0** | 0.20 | 0.50 | 48.60 | 2.00 | 0.40 | 245.30 | 40.90 | 314.00 | 3.40 | 2.20 | 341.90 | 94.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **54.3** | **58.2** | **195.4** | **1 586.7** | 0.54 | 28.70 | 124.40 | 2.20 | 0.75 | 629.70 | 168.22 | 800.59 | 10.20 | 4.90 | 943.40 | 212.20 | 0.00 | 0.00 | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | 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 | 180 | 4.9 | 3.9 | 19.0 | 138.3 | 0.10 | 0.50 | 12.10 | 0.00 | 0.10 | 116.50 | 33.00 | 126.20 | 0.70 | 1.00 | 207.00 | 38.20 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Яйца вареные | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 62.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.90 | 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:** | **430** | **16.5** | **13.3** | **50.1** | **409.6** | 0.20 | 1.30 | 30.90 | 0.90 | 0.30 | 305.60 | 68.40 | 334.10 | 2.50 | 2.20 | 542.80 | 61.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 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 | 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 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со свининой и сметаной | 200/10 | 3.4 | 8.9 | 8.1 | 139.2 | 0.00 | 5.90 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 38.70 | 17.50 | 36.40 | 0.90 | 0.40 | 247.50 | 48.50 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2015 |
| Суфле рыбное | 90 | 15.6 | 9.8 | 1.2 | 172.5 | 0.10 | 0.70 | 24.20 | 0.80 | 0.20 | 64.10 | 39.10 | 209.60 | 1.10 | 1.30 | 395.20 | 143.20 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.8 | 20.9 | 146.2 | 0.10 | 9.60 | 16.80 | 0.10 | 0.20 | 50.20 | 28.60 | 88.10 | 1.10 | 0.50 | 721.00 | 56.90 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.3 | 0.00 | 3.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.47 | 7.18 | 15.09 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.50 | 0.00 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **725** | **25.8** | **24.0** | **57.1** | **586.8** | 0.30 | 19.75 | 45.40 | 0.90 | 0.40 | 187.77 | 105.48 | 394.89 | 5.68 | 2.70 | 1 480.20 | 251.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 30.5 | 11.9 | 26.0 | 359.4 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 210.60 | 34.20 | 290.60 | 1.30 | 0.80 | 208.70 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 223 | 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 | | |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.5 | 98.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.30 | 2.00 | 5.60 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **34.2** | **14.5** | **77.0** | **601.7** | 0.10 | 0.50 | 45.90 | 0.30 | 0.40 | 290.90 | 52.90 | 365.50 | 1.90 | 1.20 | 321.60 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **81.7** | **57.6** | **191.4** | **1 704.3** | 0.70 | 22.85 | 158.20 | 2.10 | 1.40 | 1 000.27 | 251.98 | 1 265.49 | 10.28 | 6.10 | 2 344.60 | 316.90 | 0.00 | 0.00 | | |

КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г.Ярославль

## 3 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 | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **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 | 36.70 | 0.00 | 0.00 | 35 | 2010 |
| Какао витаминизированный с молоком | 180 | 4.9 | 4.8 | 14.1 | 130.2 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 164.10 | 28.30 | 128.30 | 0.70 | 0.80 | 268.90 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 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 |
| 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 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **412** | **15.1** | **19.0** | **49.6** | **448.1** | 0.20 | 1.40 | 97.90 | 0.20 | 0.20 | 403.70 | 65.50 | 342.80 | 2.20 | 1.80 | 504.80 | 51.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 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 | 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 | 0.00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205 | 6.1 | 1.7 | 12.6 | 90.7 | 0.10 | 6.10 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 19.10 | 19.10 | 44.80 | 0.80 | 0.40 | 433.40 | 44.10 | 0.00 | 0.00 | 97 | 2015 |
| Тефтели мясные с соусом | 50/50 | 6.3 | 14.6 | 10.5 | 158.0 | 0.20 | 0.80 | 14.70 | 0.00 | 1.00 | 19.60 | 15.70 | 77.70 | 0.80 | 0.20 | 0.00 | 68.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Рис с овощами | 130 | 3.7 | 4.6 | 37.5 | 211.9 | 0.00 | 0.60 | 15.80 | 0.10 | 0.00 | 21.50 | 27.70 | 76.80 | 0.70 | 0.80 | 81.90 | 41.40 | 0.00 | 0.00 | 450 | 2003 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0.4 | 0.1 | 17.2 | 72.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.40 | 8.40 | 20.90 | 0.50 | 0.00 | 150.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **19.5** | **21.5** | **92.8** | **611.0** | 0.40 | 7.50 | 30.70 | 0.10 | 1.10 | 88.70 | 79.50 | 259.40 | 4.60 | 1.90 | 726.60 | 156.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 7.8 | 18.2 | 25.1 | 310.6 | 0.20 | 12.10 | 0.30 | 0.00 | 0.10 | 34.00 | 37.00 | 91.40 | 1.80 | 0.80 | 849.20 | 88.30 | 0.00 | 0.00 | 4044253 | |
| 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 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Шанежки наливные с яйцами | 50 | 6.1 | 2.9 | 24.5 | 153.3 | 0.10 | 0.00 | 6.90 | 0.30 | 0.00 | 55.80 | 8.20 | 69.70 | 0.60 | 0.60 | 63.00 | 21.50 | 0.00 | 0.00 | 740 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **15.5** | **21.7** | **65.3** | **538.2** | 0.30 | 12.10 | 7.20 | 0.30 | 0.10 | 103.70 | 54.90 | 180.80 | 3.10 | 1.50 | 948.10 | 110.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **50.1** | **62.2** | **225.9** | **1 676.5** | 0.90 | 21.00 | 135.80 | 0.60 | 1.40 | 596.10 | 199.90 | 783.00 | 9.90 | 5.20 | 2 179.50 | 319.20 | 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 | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 180 | 4.9 | 3.4 | 20.2 | 138.7 | 0.00 | 0.60 | 13.60 | 0.00 | 0.10 | 134.20 | 21.70 | 137.70 | 0.50 | 0.70 | 202.90 | 38.20 | 0.00 | 0.00 | 36 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 3.4 | 3.4 | 12.4 | 102.0 | 0.00 | 0.60 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 129.90 | 16.40 | 91.10 | 0.50 | 0.50 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10.7** | **15.0** | **48.1** | **385.4** | 0.00 | 1.20 | 68.20 | 0.20 | 0.20 | 273.10 | 48.00 | 257.30 | 1.60 | 1.40 | 433.70 | 50.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 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 сметаной | 200 | 4.7 | 7.1 | 14.8 | 146.9 | 0.10 | 6.90 | 5.00 | 0.50 | 0.20 | 39.50 | 24.70 | 89.80 | 1.40 | 0.70 | 525.50 | 57.90 | 0.00 | 0.00 | 97 | 2015 |
| Биточек "Нежный" | 70 | 8.3 | 13.4 | 8.5 | 198.9 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 7.40 | 22.80 | 0.50 | 0.20 | 41.40 | 16.30 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Рагу из овощей | 150 | 2.7 | 3.3 | 15.2 | 102.6 | 0.10 | 15.10 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 45.30 | 29.70 | 64.80 | 1.40 | 0.60 | 514.10 | 24.10 | 0.00 | 0.00 | 143 | 2015 |
| Овощи свежие натуральные | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.00 | 12.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 0.10 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 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 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **695** | **19.8** | **24.5** | **71.5** | **606.6** | 0.30 | 34.90 | 5.50 | 0.50 | 0.20 | 115.40 | 82.00 | 229.60 | 5.60 | 2.10 | 1 287.90 | 101.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 160 | 24.7 | 8.7 | 24.9 | 298.6 | 0.00 | 0.50 | 30.30 | 0.30 | 0.40 | 204.80 | 33.20 | 265.80 | 1.30 | 0.90 | 242.60 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 222 | 2015 |
| Фруктовая подлива | 30 | 0.1 | 0.0 | 14.5 | 58.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 1.50 | 1.80 | 0.20 | 0.00 | 28.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2008 |
| 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 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **27.5** | **16.2** | **67.0** | **542.1** | 0.00 | 0.50 | 30.30 | 0.30 | 0.40 | 221.90 | 44.40 | 287.30 | 2.20 | 1.00 | 306.80 | 8.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **58.5** | **56.2** | **199.3** | **1 595.2** | 0.30 | 49.60 | 104.00 | 1.00 | 0.80 | 631.20 | 184.80 | 788.50 | 12.30 | 4.70 | 2 389.80 | 163.00 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»
«Школьное молоко»
Общество с ограниченной ответственностью «Школьное молоко»
социального питания»
ИНН 7602088809
г.Ярославль

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **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 | 37.90 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.20 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11.5** | **15.7** | **51.5** | **409.4** | 0.10 | 1.30 | 70.80 | 0.20 | 0.20 | 284.00 | 46.60 | 236.40 | 1.30 | 1.30 | 452.30 | 53.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной "Мозайка" со сметаной | 200 | 1.9 | 2.4 | 10.1 | 73.6 | 0.00 | 10.70 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 40.60 | 21.80 | 46.70 | 1.10 | 0.30 | 368.70 | 48.60 | 0.00 | 0.00 | 160 | 2013 |
| Печень по-строгановски | 35/35 | 9.3 | 6.9 | 2.9 | 130.1 | 0.10 | 7.30 | 10.70 | 0.00 | 0.80 | 17.10 | 10.10 | 142.60 | 3.00 | 2.70 | 176.10 | 20.30 | 0.00 | 0.00 | 255 | 2015 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5.4 | 3.5 | 34.7 | 196.4 | 0.10 | 0.00 | 11.00 | 0.10 | 0.00 | 24.30 | 9.80 | 40.40 | 0.90 | 0.30 | 62.00 | 52.70 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.50 | 0.00 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **19.8** | **13.3** | **73.6** | **523.7** | 0.30 | 18.10 | 30.70 | 0.10 | 0.80 | 108.30 | 54.80 | 275.40 | 7.30 | 3.80 | 723.30 | 124.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные с соусом | 90/50 | 13.4 | 7.0 | 15.0 | 182.5 | 0.10 | 1.20 | 4.30 | 0.00 | 0.10 | 39.90 | 38.10 | 144.80 | 0.90 | 1.00 | 336.00 | 129.50 | 0.00 | 0.00 | 239 | 2015 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.8 | 20.9 | 146.2 | 0.10 | 9.60 | 16.80 | 0.10 | 0.20 | 50.50 | 28.60 | 88.20 | 1.10 | 0.50 | 721.00 | 60.90 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Батон йодированный | 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 без сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.10 | 3.70 | 3.70 | 0.40 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 18 | 1.0 | 6.2 | 10.7 | 99.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **513** | **19.7** | **18.7** | **59.5** | **494.6** | 0.20 | 10.80 | 21.10 | 0.10 | 0.30 | 106.00 | 78.70 | 258.00 | 2.90 | 1.70 | 1 102.80 | 191.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **51.9** | **47.9** | **202.8** | **1 505.1** | 0.60 | 33.80 | 122.60 | 0.40 | 1.30 | 510.90 | 187.30 | 782.40 | 14.00 | 6.90 | 2 494.40 | 370.20 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г.Ярославль

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **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 | 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 |
| Батончик к чаю | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **11.0** | **14.9** | **49.2** | **390.5** | 0.20 | 1.20 | 67.80 | 0.20 | 0.20 | 266.10 | 51.20 | 245.90 | 2.20 | 1.10 | 446.90 | 50.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 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 | 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 | 0.00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 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 | 0.00 | 102 | 2015 |
| Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 9.4 | 5.4 | 3.4 | 104.7 | 0.10 | 1.50 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 37.40 | 36.60 | 133.10 | 0.70 | 0.90 | 327.70 | 123.50 | 0.00 | 0.00 | 374 | 2004 |
| Рис отварной | 130 | 3.7 | 4.3 | 39.5 | 216.5 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 0.10 | 0.00 | 23.10 | 26.90 | 74.80 | 0.60 | 0.80 | 55.20 | 80.70 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0.5 | 0.1 | 16.1 | 67.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.40 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **21.3** | **14.2** | **89.5** | **582.7** | 0.30 | 5.20 | 14.80 | 0.10 | 0.10 | 108.10 | 100.00 | 309.60 | 4.70 | 2.90 | 819.50 | 258.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 30.5 | 11.9 | 26.0 | 359.4 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 210.60 | 34.20 | 290.60 | 1.30 | 0.80 | 208.70 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 |
| Фруктовая подлива | 30 | 0.1 | 0.0 | 14.5 | 58.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 1.50 | 1.80 | 0.20 | 0.00 | 28.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2008 |
| Батончик к чаю | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **33.0** | **12.8** | **61.3** | **518.1** | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 229.90 | 48.70 | 320.60 | 2.40 | 1.00 | 286.00 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **65.3** | **41.9** | **218.2** | **1 570.5** | 0.60 | 6.70 | 128.50 | 0.60 | 0.60 | 604.10 | 199.90 | 876.10 | 9.30 | 5.00 | 1 552.40 | 312.00 | 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 | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная 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 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Сыр (порциями) | 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 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **402** | **15.2** | **12.0** | **54.2** | **402.5** | 0.20 | 1.40 | 57.90 | 0.00 | 0.20 | 400.20 | 66.70 | 339.30 | 1.80 | 2.00 | 482.90 | 52.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 106.4 | 0.10 | 1.30 | 36.10 | 0.00 | 0.30 | 216.40 | 25.20 | 171.30 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 103 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5.2** | **5.8** | **7.2** | **106.4** | 0.10 | 1.30 | 36.10 | 0.00 | 0.30 | 216.40 | 25.20 | 171.30 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| **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 |
| Печень по-строгановски | 35/35 | 9.3 | 6.9 | 2.9 | 130.1 | 0.10 | 7.30 | 10.70 | 0.00 | 0.80 | 17.10 | 10.10 | 142.60 | 3.00 | 2.70 | 176.10 | 20.30 | 0.00 | 0.00 | 255 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.8 | 4.9 | 35.4 | 220.6 | 0.20 | 0.00 | 10.90 | 0.10 | 0.10 | 18.90 | 112.30 | 167.60 | 3.90 | 1.30 | 236.10 | 38.40 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.00 | 12.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 0.10 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.50 | 0.00 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **675** | **23.0** | **15.3** | **80.2** | **578.6** | 0.50 | 25.30 | 26.10 | 0.10 | 0.90 | 99.80 | 166.40 | 425.20 | 10.50 | 4.80 | 1.071.10 | 114.30 | 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 | ттк | 2022 |
| 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 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| 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:** | **480** | **22.1** | **20.2** | **72.6** | **581.0** | 0.20 | 10.90 | 37.40 | 0.10 | 0.30 | 119.20 | 68.70 | 277.90 | 3.60 | 1.10 | 899.80 | 100.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **65.5** | **53.3** | **214.2** | **1 668.5** | 1.00 | 38.90 | 157.50 | 0.20 | 1.70 | 835.60 | 327.00 | 1 213.70 | 16.10 | 7.90 | 2 453.80 | 267.90 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «КОМФОРТ» 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **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 |
| Какао витаминизированный с молоком | 180 | 4.4 | 4.2 | 13.2 | 117.5 | 0.10 | 0.70 | 16.20 | 0.00 | 0.10 | 143.40 | 26.00 | 113.10 | 0.60 | 0.70 | 238.20 | 12.20 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Яйца вареные | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 62.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.90 | 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:** | **430** | **17.0** | **14.2** | **46.7** | **408.9** | 0.20 | 1.50 | 37.00 | 0.90 | 0.30 | 322.80 | 58.40 | 316.00 | 2.40 | 2.00 | 561.80 | 78.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 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 | 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 | 0.00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему из птицы со сметаной | 190 | 4.1 | 4.3 | 7.8 | 90.1 | 0.00 | 4.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | 29.20 | 16.20 | 52.10 | 0.90 | 0.50 | 287.40 | 49.40 | 0.00 | 0.00 | 158 | 2004 |
| Биточек "Нежный" | 70 | 8.3 | 13.4 | 8.5 | 198.9 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 7.40 | 22.80 | 0.50 | 0.20 | 41.40 | 16.30 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Картофель тушеный | 130 | 2.7 | 3.1 | 20.9 | 122.4 | 0.10 | 10.00 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 25.80 | 30.60 | 74.70 | 1.30 | 0.60 | 706.20 | 58.90 | 0.00 | 0.00 | 24 | 2010 |
| Компот плодов или ягод сушеных | 180 | 0.4 | 0.1 | 17.2 | 72.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.40 | 8.40 | 20.90 | 0.50 | 0.00 | 150.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 |
| 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:** | **615** | **18.5** | **21.4** | **69.4** | **561.8** | 0.20 | 14.40 | 4.40 | 0.00 | 0.10 | 91.60 | 71.20 | 209.70 | 5.00 | 1.80 | 1 246.30 | 127.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая вязкая со слив.маслом | 200 | 6.2 | 7.8 | 23.5 | 199.4 | 0.10 | 0.60 | 27.10 | 0.10 | 0.20 | 119.60 | 59.40 | 148.00 | 1.70 | 0.90 | 254.90 | 42.40 | 0.00 | 0.00 | 40 | 2010 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.20 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.70 | 3.30 | 3.00 | 0.30 | 0.00 | 10.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Пирог "Манник" | 50 | 2.8 | 7.7 | 24.3 | 180.0 | 0.00 | 0.00 | 1.60 | 0.10 | 0.00 | 19.30 | 5.20 | 31.90 | 0.30 | 0.10 | 30.30 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **11.5** | **23.7** | **68.7** | **546.0** | 0.10 | 0.60 | 68.70 | 0.40 | 0.20 | 157.60 | 77.80 | 211.40 | 2.90 | 1.20 | 336.70 | 44.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **47.0** | **59.3** | **203.0** | **1 595.9** | 0.50 | 16.50 | 110.10 | 1.30 | 0.60 | 572.00 | 207.40 | 737.10 | 10.30 | 5.00 | 2 144.80 | 250.00 | 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 | | | | | | | | | № 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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 180 | 4.9 | 3.9 | 19.0 | 138.3 | 0.10 | 0.50 | 12.10 | 0.00 | 0.10 | 116.50 | 33.00 | 126.20 | 0.70 | 1.00 | 207.00 | 38.20 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2010 |
| 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 | 0.00 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10.7** | **15.5** | **46.9** | **385.0** | 0.10 | 1.10 | 66.70 | 0.20 | 0.20 | 255.40 | 59.30 | 245.80 | 1.80 | 1.70 | 437.80 | 50.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 205 | 5.4 | 1.9 | 12.6 | 90.8 | 0.10 | 6.30 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 27.60 | 30.10 | 92.80 | 1.00 | 0.70 | 538.40 | 81.60 | 0.00 | 0.00 | 97 | 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 | 438 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5.4 | 3.5 | 34.7 | 196.4 | 0.10 | 0.00 | 11.00 | 0.10 | 0.00 | 24.30 | 9.80 | 40.40 | 0.90 | 0.30 | 62.00 | 52.70 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| 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 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **25.1** | **17.1** | **81.8** | **603.6** | 0.30 | 7.70 | 11.20 | 0.10 | 0.20 | 81.50 | 65.80 | 272.40 | 5.30 | 1.70 | 736.30 | 165.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 30.5 | 11.9 | 26.1 | 360.2 | 0.10 | 0.30 | 45.90 | 0.30 | 0.30 | 210.70 | 34.20 | 290.80 | 1.30 | 0.80 | 208.90 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 223 | 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 с низким содержанием сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.4 | 21.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.70 | 3.30 | 3.00 | 0.30 | 0.00 | 10.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| 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 | 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:** | **398** | **35.3** | **20.7** | **68.7** | **626.2** | 0.10 | 0.50 | 45.90 | 0.30 | 0.40 | 288.40 | 54.20 | 363.10 | 2.20 | 1.20 | 331.90 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **72.0** | **53.5** | **215.6** | **1 692.2** | 0.50 | 12.90 | 123.80 | 0.60 | 0.80 | 637.90 | 186.50 | 893.90 | 11.80 | 4.70 | 1 722,00 | 222.00 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г.Ярославль

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **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 | 31 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 9.90 | 25.50 | 0.60 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.20 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11.5** | **15.7** | **51.5** | **409.4** | 0.10 | 1.30 | 70.80 | 0.20 | 0.20 | 284.00 | 46.60 | 236.40 | 1.30 | 1.30 | 452.30 | 52.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| **2 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной | 200/10 | 3.5 | 9.2 | 9.2 | 146.6 | 0.00 | 6.40 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 42.50 | 19.20 | 39.60 | 1.10 | 0.40 | 273.60 | 52.90 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2015 |
| Котлета рыбная | 70 | 8.5 | 4.8 | 12.3 | 127.2 | 0.10 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 24.40 | 31.00 | 122.30 | 1.10 | 0.60 | 239.10 | 84.90 | 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 | 128 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.3 | 0.00 | 3.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.47 | 7.18 | 15.09 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных | 180 | 0.2 | 0.0 | 10.9 | 45.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 4.50 | 6.50 | 0.50 | 0.00 | 55.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3.0 | 0.5 | 15.0 | 78.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.60 | 39.20 | 1.80 | 0.50 | 61.20 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **705** | **18.8** | **19.3** | **69.3** | **548.9** | 0.30 | 20.05 | 21.20 | 0.10 | 0.30 | 152.17 | 99.08 | 310.89 | 5.88 | 2.00 | 1 350.20 | 201.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 227.30 | 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 | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 11.60 | 29.80 | 0.70 | 0.30 | 45.90 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.60 | 3.10 | 2.70 | 0.30 | 0.00 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Плюшка российская | 50 | 4.4 | 6.4 | 34.8 | 215.6 | 0.10 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 16.90 | 6.70 | 39.60 | 0.40 | 0.20 | 61.80 | 20.60 | 0.00 | 0.00 | 767 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **22.0** | **25.2** | **67.3** | **610.3** | 0.30 | 0.50 | 49.50 | 2.00 | 0.40 | 253.00 | 43.00 | 320.00 | 3.40 | 2.20 | 354.30 | 89.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| **Всего за день:** | | **52.8** | **60.7** | **200.8** | **1 629.7** | 0.70 | 34.85 | 141.50 | 2.30 | 0.90 | 709.97 | 199.08 | 881.59 | 13.48 | 5.70 | 2 518.20 | 345.70 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г.Ярославль

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 599,1 | 550,8 | 2066,6 | 16224,6 | 6.34 | 265.80 | 1 306.40 | 11.30 | 10.25 | 6 727.74 | 2 112.08 | 9 022.37 | 117.66 | 56.10 | 20 742.90 | 2 779.10 | 0.00 | 0.00 |
| Среднее значение за период | 59.9 | 55.1 | 206.7 | 1 622.5 | 0.63 | 26.58 | 130.60 | 1.10 | 1.03 | 672.77 | 211.21 | 902.24 | 11.77 | 5.60 | 2 074.30 | 277.90 | 0.00 | 0.00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.8 | 30.6 | 54.6 | | | | | | | | | | | | | | | |

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г.Ярославль

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

| Возраст детей | Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---|---|---|---|---|
| 3-7 лет | 409 | 170 | 664 | 438 |