

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						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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	188.50	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	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	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 с макаронными изделиями и курицей	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	
	Калюста 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	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	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		
	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	180	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	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	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	40.80	314.00	3.40	2.20	341.90	94.00	0.00	0.00		
	Всего за день:		54.3	58.2	195.4	1 686.7	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										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																					
	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
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.60	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Кофейный напиток на молоке	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	209	2015
Батон йодированный	40	4.8	4.0	0.3	62.6	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	0.00	0.00	0.00	209	2015
Яйца вареные	430	16.8	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		
Итого за прием пищи:																					
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 свеклы капуста с картофелем со свиной 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
Суп рыбный	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	85.10	1.10	0.50	721.00	56.30	0.00	0.00	128	2015
Орехи 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 шиповника (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	67.1	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	1 145.00	0.00	0.00		
Всего за день:		81.7	57.6	191.4	1 704.3	0.70	22.85	156.20	2.10	1.40	1 000.27	251.96	1 265.49	10.28	6.10	2 344.30	316.90	0.00	0.00		

СОВЕТСКОГО ПИТ
ИПЧ 760208889
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, 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	Sb, 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 (порции)	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 (порции)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	5.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	412	15.1	18.0	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
Тертельи 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	76.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.60	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
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	1.60	0.80	849.20	88.30	0.00	0.00	404/253	
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 изюмом 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	8.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Шоколик наливные с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	155.3	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	66.3	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	226.9	1676.5	0.90	21.00	135.90	0.60	1.40	596.10	199.90	763.00	17.90	8.70	2178.30	369.90	0.00	0.00		

КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088800
г. Ярославль

4 День

4 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.80	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.90	38.20	0.00	0.00	2010	
Каша ячневая молочная жидкая	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.80	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	2015	
Чай с молоком	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	2015	
Батон йодированный	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	
Масло сливочное (порция)	400	10.7	16.0	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		
Итого за прием пищи:																					
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	2015	
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4.7	7.1	14.8	148.9	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	
Биточек "Ножик"	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	26.70	64.80	1.40	0.60	514.10	24.10	0.00	0.00	143	
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	
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	
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	265.90	1.30	0.90	242.60	7.70	0.00	0.00	222	
Ореховая 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	
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	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00		
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	227.90	44.40	287.90	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	49.90	10.00	0.80	0.60	631.20	184.80	788.50	12.30	4.70	2 389.80	163.00	0.00	0.00		

ИНН 7602068809

г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур		
		Масса порции	Белок, г		Углевод, г	Жир*, 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
5 день																					
Завтрак																					
	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
Каша манная молочная жидкая	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,60	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
Кофейный напиток на молоке	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
Батон издрозованный	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
Масло сливочное (порциями)	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		
Итого за прием пищи:																					
2 Завтрак																					
	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
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		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	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
Суп овощной "Морская" со сметаной	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
Печень по-строгановски	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
Макаронные изделия отварные	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
Напиток из плодов сушеных	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		
Хлеб ржаной издрозованный	625	19,8	13,3	73,8	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		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	90/50	13,4	7,0	15,0	182,5	0,10	1,20	4,30	0,00	0,10	39,60	38,10	144,80	0,90	1,00	336,00	129,50	0,00	0,00	239	2015
Тфтели рыбные с соусом	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
Картофельное пюре	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	32,60	0,90	0,00	0,00	376	2015
Батон издрозованный	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		
Чай без сахара	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		
Кондитерское изделие	513	19,7	18,7	69,5	494,6	0,20	10,80	21,10	0,10	0,30	106,00	76,70	258,00	2,90	1,70	1102	191,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:						0,60	50,30	122,60	0,40	1,30	510,90	167,30	762,40	14,00	6,90	2454	370,20	0,00	0,00		
Всего за день:																					

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088900
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	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	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	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		
Итого за прием пищи:	420	11.0	14.9	49.2	390.6	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	369	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 (порцией)	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	1.80	0.70	374.70	51.40	0.00	0.00	102	2015
Рыба, тушеная 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	0.80	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	0.90	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 бездрожжевой	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	622.7	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	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	33.0	12.8	61.3	618.1	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	228.90	48.70	320.60	2.40	1.00	268.00	3.10	0.00	0.00		
Всего за день:		65.3	41.9	218.2	1570.5	0.60	6.70	128.50	0.60	0.60	604.10	199.90	876.10	9.30	5.00	1552	312.00	0.00	0.00		

«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			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	28.10	119.60	0.70	0.80	191.70	37.80	0.00	0.00	32	2010
Кефирный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	128.9	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	26.50	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00		
Сыр (горюцкий)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.80	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	16.2	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	5.6	7.2	108.4	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	5.6	7.2	108.4	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
Пюре картофельное	350	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.80	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	28.10	0.10	0.80	99.80	168.40	425.20	10.50	4.80	1 071.10	114.30	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Колбаса "Рынок"	70	9.7	11.9	7.0	165.7	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	26.50	0.60	0.20	38.30	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	33.30	8.60	59.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	0.00	378	2015
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	3.30	6.60	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	0.60	119.20	75.70	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	151.50	0.10	1.40	613.80	395.60	927.60	16.10	7.90	2 453.80	267.90	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																					
Суп молочный из 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
Каша 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	9.80	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	322.60	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																					
Салатка под-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	159	2004
Блючок "Нюки"	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 плодово 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	1.26	127.10	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Каша молочная грабчеват 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	254.30	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	9.80	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	378	2015
Пирог "Малик"	50	2.6	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.80	0.10	0.00	18.30	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	336.10	44.40	0.00	0.00		
Всего за день:		47.0	69.3	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		

ИНН 7602068809
г. Ярославль

9 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																					
	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	125.20	0.70	1.00	207.00	39.20	0.00	0.00	34	2010
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная жидкая	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
Чай с молоком	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		
Батон поджаренный	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
Масло сливочное (порциями)	400	10.7	15.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.60	1.80	1.70	437.80	50.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				399	2015
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		
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	0.00	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	9.90	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной поджаренный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.50	35.20	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	230.80	1.30	0.80	208.90	2.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко стуженое	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00		
Чай с лимоном	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон поджаренный	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	98.9	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	53.6	215.6	1692.2	0.50	12.90	123.80	0.60	0.80	637.90	165.50	893.90	11.80	4.70	1722.90	202.00	0.00	0.00		

«КОСМОС»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

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	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	266,80	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	277,91	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,6	54,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ИНН 7803088800
г. Ярославль