



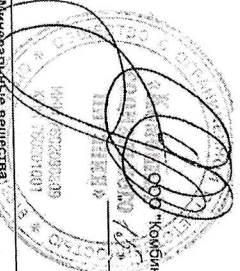
"Сотларван" Ծնողական կոմիտեի միջոցով  
 Հասցե: Կոմիտեի միջոցով  
 Կազմակերպչական կենտրոնի միջոցով  
 Կենտրոնի հասցե: Կոմիտեի միջոցով  
 Կենտրոնի հասցե: Կոմիտեի միջոցով

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

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод. Эл. г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл. г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																							
Каша "Дреждаг" молочная жидкая	180	5,5	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,50	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	0,00	0,00	38	2015		
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,65	0,00	0,10	129,50	16,40	91,10	0,50	0,50	190,00	10,50	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	6,50	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015			
Масло сливочное (пастеризованное)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	11,4	14,9	58,2	428,9	0,10	1,10	65,80	0,20	2,40	244,50	57,40	244,50	1,80	1,90	420,30	49,40	0,00	0,00				
<b>2 Завтрак</b>																							
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	0,00	0,00	388	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	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																							
Суп с макаронными изделиями и мясом	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	22,40	10,20	38,30	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	186,1	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	138	2015		
Кавказ тушеная	150	3,0	5,6	11,9	116,2	0,04	25,80	0,00	0,00	88,70	31,52	61,39	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,30	0,00	0,00	0,00	7,40	1,66	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной издрозованный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	8,50	38,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	655	21,0	19,5	65,3	541,6	0,24	27,10	10,00	0,00	115	139,60	69,92	241,99	5,00	1,10	181,20	68,80	0,00	0,00				
<b>Уплотненные подлики</b>																							
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	185,90	1,90	1,30	227,30	67,80	0,00	0,00	219	2015		
Сыр (попурини)	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	6,50	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	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	424	2015			
Булочка с повидлом	50	4,6	5,1	28,6	179,0	0,10	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	37,90	0,50	0,30	56,10	25,10	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	430	21,9	23,8	53,1	639,0	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	529,70	168,22	800,59	10,20	4,90	945,40	212,20	0,00	0,00				

22.06.22



"Утврждани"  
 Генеральный директор  
 ООО "Комбинат социального питания"  
 Ивченко С.В.  
 20.10.2015

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевода ккал	Энергетическая ценность ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Li, мг	Ca, мг	Se, мг		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.05	0.10	116.50	33.00	128.20	0.20	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	0.00	34	2010
Батон подорожничий	180	4.5	4.5	15.4	129.8	0.10	0.80	18.70	0.06	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.06	0.06	0.00	379	2015
Яйца вареные	30	2.3	0.9	15.4	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	28.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	400	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.99	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	36.00	8.00	0.00	0.00	0.00	209	2015
Кисломолочный напиток	180	16.5	13.3	60.1	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	0.00	2015	2015
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	108.2	0.10	1.30	38.00	0.90	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и сметаной	180	5.2	5.8	7.2	108.2	0.10	1.30	38.00	0.90	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Супе рыбное	200/10	3.4	8.9	8.1	138.2	0.00	5.90	4.40	0.00	0.00	38.70	17.50	38.40	0.90	0.40	247.50	48.50	0.00	0.00	0.00	82	2015
Картофельное пюре	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	398.20	143.20	0.00	0.00	0.00	400	2004
Салати картофельные сажие	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.60	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.30	0.00	0.00	0.00	128	2015
Напиток из плодов сушеных (яблони)	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	0.00	71	2011
Хлеб ржаной подорожничий	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Итого за прием пищи:	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	348	2015
Итого за прием пищи:	725	25.8	24.0	67.4	886.8	0.30	19.75	45.40	0.90	0.40	187.77	105.49	394.89	5.68	2.70	1480	291.10	0.00	0.00	0.00		
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	260.60	1.30	0.80	208.70	2.00	0.00	0.00	0.00	223	2015
Молочко стученное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.90	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00	223	2015
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	0.00	223	2015
Батон подорожничий	30	2.3	0.9	15.4	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	28.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	209	2015
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	52.30	385.50	1.90	1.20	321.60	7.50	0.00	0.00	0.00	223	2015
Всего за день:		61.7	57.6	194.4	1704.3	0.70	22.85	188.20	2.10	1.40	1000	281.98	49	10.28	6.10	2.34	1159.99	0.00	0.00	0.00		

СОВЕТСКОМУ ПИТАНИЮ  
 ИМН 7602088800  
 г. Ярославль





Прием пищи, наименование блюда

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мр, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Со, мкг								
Чаша йогурта молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	136,7	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	30	2,3	0,9	15,4	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 калорийный	10	0,1	7,3	0,1	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	10,7	15,6	49,1	385,4	0,00	0,00	40,00	0,20	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2015							
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	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								
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	99,60	1,40	0,70	525,50	57,90	0,00	0,00	97	2015						
Рыбу из ошпарен	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	77	2015						
Овощи свежие натуральные	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						
Налисок из смеси сухофрукта	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	146,00	1,00	0,00	0,00	71	2015						
Хлеб ржаной калорийный	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015							
Итого за прием пищи:	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	1,90	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00								
Пудинг творожный	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	1287,10	101,90	0,00	0,00								
Фруктовая подлива	160	24,7	8,7	24,9	298,6	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	204,80	33,20	285,60	1,30	0,90	242,80	7,70	0,00	0,00	222	2015						
Батон калорийный	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	0,10	28,30	0,00	0,00	10	2008							
Чай с низким содержанием сахара	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	28,20	0,70	0,00	0,00								
Кондитерская палочка	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							
Итого за прием пищи:	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									
Итого за день:	410	27,5	18,2	67,0	542,1	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	224,90	44,40	287,30	5,70	2,20	1000,80	8,40	0,00	0,00								
	58,6	66,2	199,3	1595,2	0,30	49,60	104,00	1,00	0,90	631,20	194,80	789,50	12,30	4,70	2389,80	163,90	0,00	0,00									

ИНН 7602088808  
г. Ярославль





6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Л, мг	Н, мг	Са, мг	
<b>Завтрак</b>																						
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	222,70	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	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Масло сливочное (поплавки)	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	380,5	0,20	1,20	67,80	0,20	0,20	266,10	51,20	245,90	2,20	1,10	446,90	50,90	0,00	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																						
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	0,00	399	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	0,00		
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	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	28,90	74,80	0,60	0,80	58,20	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	6,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной подорожаный	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	14,60	0,10	0,10	108,10	100,00	309,60	4,70	2,90	818,90	258,10	0,00	0,00			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
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	206,70	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	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	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	376	2015	
Итого за прием пищи:	390	33,0	12,8	61,3	618,1	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			
Итого за день:		65,3	41,9	218,2	1 570,5	0,60	6,70	126,50	0,60	0,60	604,10	199,90	878,10	9,30	5,00	1 552,40	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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	I, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																												
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	108.80	29.10	119.60	0.70	0.80	191.70	37.80	0.00	0.00	0.00	32	2010						
Корфейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015						
Батон белково-мучный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	15	2015						
Сыр (горький)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
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	0.00	0.00	0.00						
<b>2 Завтрак</b>																												
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	26.20	171.30	0.20	0.00	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	26.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Обед</b>																												
Распашный длиннозердый с перловой крупой, сметаной	200	2.1	2.9	14.1	82.3	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	0.00	96	2015						
Печенье 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	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	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	0.00	71	2015						
Напиток из плодов сушеных	190	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015						
Хлеб ржаной белково-пшеничный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.90	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00						
<b>Уплотненный полдник</b>																												
Копченая "рыбка"	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	0.00	128	2015						
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	173.00	56.50	0.00	0.00	0.00	128	2015						
Батон белково-мучный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	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	0.00	376	2015						
Варушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	6.60	59.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	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	0.20	119.20	88.70	277.90	3.60	1.10	899.40	100.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		65.5	53.3	214.2	1 668.5	1.00	38.90	187.50	0.10	1.10	635.60	327.00	1 213.70	16.10	7.90	2 453.80	267.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мкг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг										
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								
Каша овсяная с яблоком и корицей	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 из пшеничной муки	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								
Рис отварной	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	0.60	0.40	56.00	9.00	0.00	0.00	209	2015								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>17.0</b>	<b>14.2</b>	<b>48.7</b>	<b>408.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>37.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>322.80</b>	<b>58.40</b>	<b>316.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.00</b>	<b>561.80</b>	<b>78.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>2 Завтрак</b>																													
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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Обед</b>																													
Салатка поджаренная на гриле со сметаной	190	4.1	4.3	7.8	90.1	0.00	4.00	4.20	0.00	0.20	29.20	16.20	52.10	0.90	0.50	287.40	48.40	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	158	2004								
Картофель тушеный	130	2.7	3.1	20.9	122.4	0.10	10.00	0.20	0.00	0.10	25.60	30.60	74.70	1.30	0.60	708.20	58.90	0.00	0.00	24	2010								
Конфит из свиного жира со специями	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 издрозжанный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.80	38.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00										
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>18.5</b>	<b>21.4</b>	<b>63.4</b>	<b>581.8</b>	<b>0.20</b>	<b>14.40</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>91.60</b>	<b>71.20</b>	<b>209.70</b>	<b>5.00</b>	<b>1.80</b>	<b>1246.30</b>	<b>127.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Уплотненный полдник</b>																													
Каша молочная гречневая с яблоком 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								
Магир сливочная (горчица)	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 издрозжанный	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								
Чай с лимонным соком и сахаром	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	0.10	10.70	0.00	0.00	0.00	378	2015								
Пирог "Малина"	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	158	2015								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11.5</b>	<b>23.7</b>	<b>68.7</b>	<b>546.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>68.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>157.60</b>	<b>77.80</b>	<b>211.40</b>	<b>2.90</b>	<b>1.20</b>	<b>358.70</b>	<b>64.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Всего за день:</b>	<b>470</b>	<b>69.3</b>	<b>203.6</b>	<b>1696.9</b>	<b>1696.9</b>	<b>0.50</b>	<b>16.50</b>	<b>110.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.60</b>	<b>572.00</b>	<b>207.40</b>	<b>737.10</b>	<b>10.30</b>	<b>5.00</b>	<b>2144.20</b>	<b>290.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602068809  
г. Ярославль



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Л, мг	Г, мг	Se, мг
<b>2 Завтрак</b>																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" Молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	132.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	128.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010
Чай с лимоном	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	378	2015
Батон изюмный	30	0.9	0.9	15.4	79.6	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:	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		
<b>2 Обед</b>																					
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		
<b>2 Уплотненный полдник</b>																					
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
Душ на говядине	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 сухобулгуров	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 изюмный	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	2.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	26.1	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		
<b>2 Уплотненный полдник</b>																					
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	0.60	0.00	0.00	376	2015
Батон изюмный	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	288.40	54.20	383.10	2.20	1.20	331.90	4.50	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	383.10	2.20	1.20	331.90	4.50	0.00	0.00		
Всего за день:		72.0	53.5	215.8	1 692.2	0.50	12.90	123.80	0.60	0.90	637.30	168.50	893.90	11.80	4.70	1 722.20	222.40	0.00	0.00		

Коллектив  
«Социального питания»  
ИИН 7002088809  
С.Бурлаева

10 День

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	Зn, мг	К, мг			1, мг	Ф, мг	Сg, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	37.50	0.00	0.00	31	2010
Корейский салат на морковке	180	4.5	4.5	15.4	123.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	246.50	14.00	0.00	0.00	378	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	38.30	1.10	0.00	0.00		2015
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
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	48.60	236.40	1.30	1.30	452.30	52.20	0.00	0.00		
<b>2 Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, 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	36.60	1.10	0.40	276.60	62.90	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	236.10	84.90	0.00	0.00	ТК	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	59.50	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 поджаренный	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	1.60	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	1350.20	201.20	0.00	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	18.60	186.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порции)	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	9.90	0.00	0.00	0.00	19	2015
Батон поджаренный	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		2015
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
Паншоа российский	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	810.3	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	1629.7	0.70	34.95	141.50	2.30	0.90	709.97	199.08	881.59	13.48	5.70	2518.70	457.70	0.00	0.00		

«КОЛОСНИК»  
 КОМУНАЛЬНОГО ПОСТАВЛЯЮЩАГО  
 ИНН 7602088809  
 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	277,91	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

ООО "КОМБИОНАТ  
 социального питания"  
 ИНН 7602088890  
 с. Дроздовка