

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 рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |     |              |                  |
| Каша "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   | 37.60  | 16.60  | 0.00  | 0.00   | 111 | 2015         |                  |
| 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     | 26.6         | 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        | 1586.7                        | 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 рецептов |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | Zn, мг | K, мг    | I, мг    | F, мг | Se, мг |     |             |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |          |        |        |          |          |       |        |     |             |                  |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая       | 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 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        |                  |
| 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  | 385.50   | 1.90   | 1.20   | 321.60   | 1 045.00 | 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 | 416.90   | 0.00  | 0.00   |     |             |                  |

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088800  
г. Ярославль



### 3 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   | 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         |                  |
| Шанежи 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   | 2 179.30 | 319.20 | 0.00  | 0.00   |         |              |                  |

«Комбинат  
социального питания»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 4 день

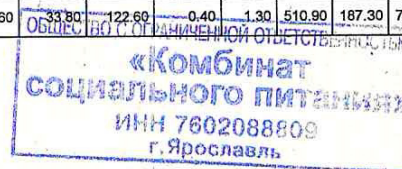
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, 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 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   | тпк |              |                  |
| 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   | 204.80               | 33.20  | 265.80 | 1.30   | 0.90   | 242.60   | 7.70   | 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               | 164.80 | 788.50 | 12.30  | 4.70   | 2 389.80 | 163.00 | 0.00  | 0.00   |     |              |                  |

«Центра социального питания»  
ИНН 7602088609  
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 | 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 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   |     |             |                  |



6 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                               |              | 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   |     |              |                  |
| 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 рецептов |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | Zn, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |             |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |          |        |        |          |        |       |        |     |             |                  |
| 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               | 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   |     |             |                  |

«Комбинат  
социального питания»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                               |              | 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 | К, 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   | тпк |              |                  |
| 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   | тпк |              |                  |
| 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   |     |              |                  |

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль



9 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, 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   |     |              |                  |

СОБЛЮЩАЮ С ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬЮ  
«Комбинат  
социального питания»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 10 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 |                               | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |     |              |                  |
| Каша манная молочная жидкая                           | 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, 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  | 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   | тк  |              |                  |
| 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   | 2 518.40 | 345.70 | 0.00  | 0.00   |     |              |                  |

ИССЛЕДОВАНО ПО РЕЦЕПТУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«Комбинат  
 социального питания»**  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>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     | 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        |                                     |          |        |          |        |        |                      |          |          |        |        |           |          |       |        |

«Комбинат  
социального питания»  
ИНН 7602088000  
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                 |