



"Согласовано"
Заведующий МДОУ Детский сад № 25 "Апрель" г. Ярославля
Савицкий
25.04.2015 № 42

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Консалтинг Социальной Питания"
Ивченко С.В.
20.04.15

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

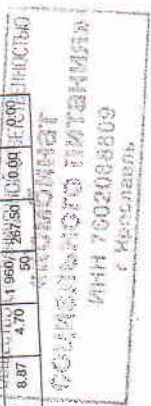
1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Завтрак															2010		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	158,00	31,90	0,00	39	
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	0,50	190,00	10,90	0,00	378	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	14	
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	358	9,7	12,6	48,1	357,4	0,10	56,00	0,10	0,20	224,60	49,00	214,90	1,60	1,40	375,40	43,50	0,00	2015	
II Завтрак																			
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	150	3,6	2,9	11,6	87,0	0,10	2,70	0,10	0,00	24,00	19,70	47,00	1,20	0,60	281,00	38,60	0,00	102	
Гуляш из птицы	30/30	7,3	7,4	2,8	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,70	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	0,00	ТТК
Макаронные изделия отваренные	110	4,6	3,0	29,4	166,1	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,10	34,20	0,70	0,30	52,40	44,60	0,00	309
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	349	
Хлеб ржаной йодированный	35	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	506	18,3	13,8	69,2	485,7	0,30	4,00	17,80	0,10	0,10	71,00	49,30	186,80	4,10	1,40	432,10	98,10	0,00	2015
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,9	0,10	0,40	25,80	2,00	0,40	118,30	16,60	186,90	1,90	1,30	227,30	67,60	0,00	210
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	15	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	0,00	376	
Чай с ирисом	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	0,00	ТТК	
Булочка "Васкушка"	60	4,1	3,0	32,0	174,7	0,00	0,00	7,00	0,10	0,00	27,30	12,00	86,00	0,80	0,20	201,80	9,90	0,00	2015
Итого за прием пищи:	405	21,0	21,5	53,1	518,7	0,10	0,50	55,80	2,10	0,40	259,70	44,50	327,50	3,50	2,10	479,40	78,60	0,00	2015
Всего за день:		49,0	47,9	185,6	1 431,8	0,50	5,50	129,60	2,30	0,70	555,30	142,80	729,20	9,20	4,90	1 286,90	220,20	0,00	2015

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак																		
150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00
150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	0.00	0.00
35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	28.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00
40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.50	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00
Батон йодированный				377.8	0.30	1.10	25.80	0.90	0.30	259.90	60.90	297.20	2.40	2.00	474.60	53.50	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	15.3	12.0	47.0														386	2015
II Завтрак																		
150	4.4	4.8	5.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
150	4.4	4.8	5.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																		
150/10	3.1	4.1	8.0	89.2	0.00	3.80	3.30	0.00	0.00	23.30	16.60	47.00	1.00	0.20	252.80	35.80	0.00	0.00
50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.80	80.40	0.00	0.00
130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00
30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	0.30	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00
Опции натуральные саванно																		
Налистик из плодов сушеных																		
Хлеб ржаной йодированный																		
Итого за прием пищи:	17.3	14.1	50.2	423.0	0.20	14.67	31.30	0.50	0.20	132.06	78.61	296.75	4.47	1.80	10	165.70	0.00	0.00
Уплотненный полдник																		
160	20.7	9.8	24.1	284.3	0.00	0.90	24.50	0.20	0.10	173.30	32.20	214.80	1.00	0.70	221.60	46.10	0.00	0.00
30	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00
150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.80	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00
30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00
Батон йодированный																		
Итого за прием пищи:	37.0	23.5	44.0	1304.2	0.50	17.77	121.70	1.60	0.90	770.18	206.51	976.05	8.87	4.70	50	165.70	0.00	0.00
Всего за день:																		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша овсяная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	64.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	35	2010
Какао с молоком	180	4.8	4.6	14.1	129.9	0.10	0.60	16.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	0.80	267.40	14.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Батон батонированный	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	0.00	14	2015
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.7	13.8	43.8	358.3	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.60	53.90	245.50	1.90	1.30	454.60	46.20	0.00	0.00	0.00	365	2015
Итого за прием пищи:																						
Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	0.00	365	2015
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	0.00	365	2015
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4.9	1.2	9.3	67.4	0.10	4.50	0.10	0.00	0.00	14.00	14.00	32.70	0.50	0.20	317.20	30.90	0.00	0.00	0.00	97	2015
Пюре со свининой	150	8.3	24.5	28.1	394.9	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	18.00	21.90	60.10	0.60	0.60	74.20	57.30	0.00	0.00	0.00	443	2004
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной кодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Итого за прием пищи:	506	15.9	26.2	63.8	675.1	0.20	5.10	0.30	0.00	0.00	55.50	49.80	141.60	3.00	1.20	595.50	90.20	0.00	0.00	0.00	348	2015
Уплотненный полдник																						
Жаркое по-домашнему	150	5.8	13.6	18.9	233.1	0.10	9.10	0.20	0.00	0.00	25.60	26.00	69.60	1.20	0.50	637.00	66.30	0.00	0.00	0.00	778	2015
Батон батонированный	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	0.00	375	2015
Чай с лимоном кодированный	150	0.1	0.0	4.5	16.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.70	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	740	2004
Шашлык говяжий с овощами	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	0.00	740	2004
Итого за прием пищи:	375	13.9	17.2	60.8	470.2	0.20	9.10	7.10	0.30	0.10	95.00	47.10	161.60	2.50	1.30	740.40	98.70	0.00	0.00	0.00	740	2004
Всего за день:		44.8	61.7	175.1	1488.6	0.60	16.20	88.90	0.40	0.40	575.70	168.60	653.00	7.60	3.00	1992.40	239.40	0.00	0.00	0.00	740	2004

СОВЕТНИК
ММН 7002028809
7002028809

4 день

4 день

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.90	18.00	115.00	0.40	0.60	169.20	32.50	0.00	0.00	36	2010
Каша ячневая молочная жидкая	190	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	18.40	91.10	0.50	0.50	150.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Чай с молоком	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Батон водочапливый	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (размягченное)	388	9.8	12.8	44.7	349.2	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	260.20	44.30	234.00	1.50	1.30	399.70	44.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.60	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.60	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																					
	150/10	5.3	6.0	10.3	120.5	0.10	5.00	3.40	0.40	0.10	25.70	19.20	78.00	1.20	0.40	367.20	42.60	0.00	0.00	97	2015
Суп картофельный с мясом и курицей	200	10.9	9.5	20.8	225.5	0.10	23.20	23.60	0.10	0.20	65.40	44.40	144.80	2.20	0.70	719.60	92.00	0.00	0.00	143/116	2015
Резу из овощей с курицей	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	49.00	2.60	0.00	0.00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	36	2.4	0.4	12.0	52.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.90	31.30	1.40	0.40	49.00	2.60	0.00	0.00		
Хлеб ржаной поджаренный	646	19.8	16.0	56.5	465.3	0.30	28.20	27.00	0.50	0.30	103.80	71.90	254.10	4.80	1.50	1136.40	96.60	0.00	0.00		
Угнетенный полдник																					
	120	18.5	6.6	18.7	224.5	0.00	0.40	22.60	0.30	0.30	153.80	24.80	199.50	0.90	0.60	182.20	5.90	0.00	0.00	222	2015
Пудинг творожный	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330/116	2015
Соус сметанный сливочный	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Чай с мятой с добавлением сахара	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.80	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Булочка с повидлом	345	23.6	13.6	53.4	449.9	0.10	0.40	31.00	0.30	0.30	180.80	34.80	245.60	1.60	0.90	258.60	31.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		82.9	43.0	187.3	1326.5	0.40	42.70	115.90	0.90	0.80	555.60	161.30	748.00	10.80	3.00	1215.30	126.60	0.00	0.00		

Всего за день:

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНН 7802009800
г. Санкт-Петербург

5 день

Прим пищи, наименование блюда

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

ИНН 7602083803
г. Ярославль

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	35	2010
Каша пшеничная молочная жидкая	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	0.90	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	0.00	378	2015
Чай с молоком	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	14	2015
Батон йодированный	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	383	9.8	12.8	43.4	342.3	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	246.20	46.00	222.40	2.00	1.00	409.60	44.40	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.3	5.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.3	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Итого за прием пищи:	150	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	0.00	111	2015
Суп с макаронами изделиями и куриой	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	35.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	0.00	374	2004
Рыба, тушеная с овощами	110	3.2	3.7	33.5	193.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.50	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	0.00	0.00	0.00	171	2015
Рис отварной	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	6.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	646	19.8	11.2	71.4	476.3	0.20	2.00	12.50	0.10	0.10	86.20	75.60	260.60	3.20	2.30	489.30	231.60	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Итого за прием пищи:	120	24.5	9.4	20.9	289.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	0.00	223	2015
Запеканка творожная	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	0.00	330/тк	2015
Соус сметанный сладкий	150	0.1	0.0	4.5	16.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Чай с низким содержанием сахара	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	1.10	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	339	27.6	12.3	45.0	426.4	0.10	0.20	45.10	0.20	0.20	192.90	42.80	270.40	2.00	0.90	233.20	3.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		61.6	41.1	165.8	1333.6	0.40	4.40	145.50	0.40	0.80	705.50	185.40	896.30	7.40	4.20	1132.70	279.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																						

Итого за день: 744 702 000 000

г. 2015

7 день

7 день

Примечание, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.2	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	0.60	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	0.60	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.10	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	15	2015
Сыр (порцужак)	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		
Итого за прием пищи:	360	13.2	12.0	40.4	341.8	0.10	1.50	59.00	0.00	0.20	396.60	48.60	295.40	1.20	1.70	465.20	61.70	0.00	0.00	389	2015
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.7	0.10	4.00	3.30	0.00	0.00	23.00	16.00	42.40	0.80	0.20	298.30	36.20	0.00	0.00	96	2015
Печень тушеная в соусе	30/30	7.7	5.6	1.9	103.4	0.10	6.60	2.90	0.00	0.70	11.50	8.90	116.30	2.50	2.20	141.40	63.00	0.00	0.00	261	2015
Макаронная изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.00	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.00	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	8.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.60	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной издрозанный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	536	16.6	11.2	63.4	442.7	0.40	12.77	15.60	0.10	0.70	81.88	47.81	238.65	5.07	3.10	595.90	148.90	0.00	0.00		
Употребленный полдник																					
Колбаса "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	2022	2015
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	78.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	375	2015
Чай с изюмом содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	95.9	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:	393	15.5	22.9	63.2	496.2	0.20	9.70	28.60	0.10	0.20	76.50	54.10	201.70	2.90	0.80	778.80	73.70	0.00	0.00		
Всего за день:		46.1	46.3	172.2	1345.2	0.70	26.97	103.20	0.20	1.10	565.48	156.51	748.25	12.17	5.70	1959.90	295.70	0.00	0.00		

МИН 7502008809
г. Ярославль

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг	Туры		
Завтрак																						
	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	0.60	198.80	32.20	0.00	0.00	32	2010	
Каша овсяная молочная жидкая	150	3.6	3.5	11.0	97.9	0.00	0.60	13.50	0.00	0.10	119.40	21.60	94.00	0.60	0.70	197.80	10.10	0.00	0.00	382	2015	
Каша с молоком	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Батон водороданный	40	4.8	4.0	0.3	62.6	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.60	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	208	2015	
Яйца вареные	385	14.7	11.1	43.7	353.4	0.10	1.00	23.30	0.90	0.30	235.30	57.90	276.40	2.50	1.90	446.40	51.20	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	385	2015	
Молоко эфирное	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00			
Обед																						
Итого за прием пищи:	150/10	3.0	7.7	6.1	118.4	0.00	4.40	3.30	0.00	0.00	29.00	13.20	27.20	0.70	0.10	186.00	35.50	0.00	0.00	92	2015	
Борщ из свеклы капуста с картофелем, свиной, мясной	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	0.50	81.20	0.70	0.20	40.00	16.20	0.00	0.00	290/116	2011	
Суфле из мяса птицы	110	2.3	2.6	17.7	103.6	0.10	9.40	0.20	0.00	0.00	21.30	26.00	63.10	1.10	0.50	597.60	49.60	0.00	0.00	24	2010	
Картофель тушеный	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Компот из плодов или ягод сухих	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный	606	15.7	20.4	50.8	479.4	0.20	13.10	25.80	0.40	0.30	98.90	61.60	230.30	4.40	1.20	997.70	103.50	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Итого за прием пищи:	150	4.7	5.7	17.6	149.5	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	89.90	44.60	111.20	1.40	0.70	181.30	31.80	0.00	0.00	40	2010	
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	10	0.1	7.3	0.1	96.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порция)	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			
Батон водороданный	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.00	0.00	30.30	0.90	0.00	0.00	376	2015	
Чай с лимоном	50	2.6	7.7	24.3	190.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	0.10	263.90	33.60	0.00	0.00	776	2015	
Пирог "Маши"	385	9.6	21.4	59.4	479.4	0.10	0.40	61.90	0.40	0.10	125.10	60.70	169.70	2.40	1.00	263.90	33.60	0.00	0.00	776	2015	
Итого за прием пищи:		44.3	57.4	160.6	1407.2	0.50	15.30	130.00	1.70	0.60	621.90	198.00	780.50	9.50	4.70	1939.00	202.60	0.00	0.00			
Всего за день:																						

СНИЖАЮЩИЙ ПОДАРОК
ИНН 7602068600
с 01.01.2016

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
Каша на хлопьях овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.6	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.90	172.99	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	15.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	376	2015	
Батон йогуртовый	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	0.90	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	6	0.1	5.6	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	358	9.1	13.1	38.6	322.5	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	233.30	50.50	215.80	1.50	1.40	389.90	44.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный рыбный	170	5.1	1.8	12.0	85.1	0.10	5.90	0.20	0.00	0.00	25.70	28.20	86.50	1.00	0.90	506.10	74.90	0.00	0.00	97	2015	
Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом	150/20	15.7	7.8	15.9	230.8	0.20	17.50	15.50	0.00	1.30	32.10	36.10	267.00	5.60	4.50	714.50	38.20	0.00	0.00	284	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной бездрожжевой	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.00	31.30	1.40	0.40	49.00	2.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	23.6	10.1	54.3	435.2	0.40	23.40	15.70	0.00	1.30	70.50	74.50	384.80	8.00	5.50	1270.10	115.10	0.00	0.00			
Удлотненный полдник																						
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.80	0.00	0.00	223	2015	
Соус сметанный сладкий	20	0.3	1.6	1.3	22.6	0.00	0.00	6.70	0.00	0.00	6.80	0.80	4.70	0.00	0.00	9.90	0.70	0.00	0.00	330/тк	2015	
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йогуртовый	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			
Итого за прием пищи:	320	27.2	11.9	42.1	407.8	0.00	0.20	43.40	0.20	0.20	190.10	40.80	264.90	1.90	0.80	224.10	3.40	0.00	0.00			
Всего за день:		60.7	35.3	150.2	1230.6	0.50	27.60	115.60	0.30	1.70	504.40	171.80	876.00	13.50	7.80	2084.10	164.10	0.00	0.00			



10 день

2.90	2.00	324.95	19.36	0.00
312.40		2.303	312.70	0.00
343.95	11.67	5.10	80	

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	521.2	475.3	1889.5	13652.2	5.20	208.71	1189.80	10.30	9.10	5952.94	1805.03	8038.95	105.01	52.30	18960.40	2436.60	0.00	0.00
Среднее значение за период	52.1	47.5	188.95	1365.22	0.52	20.87	118.98	1.03	0.91	595.29	180.50	803.89	10.50	5.23	1896.04	243.66	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	31.3	53.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	385	146	536	373

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068803
г. Ярославль