

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							№ рецептур			
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, 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
Кефир чайный	30	2.6	3.8	16.3	110.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	11.7	17.8	59.1	458.4	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	238.20	47.50	219.10	1.20	1.40	381.00	48.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	200	4.7	3.9	15.5	115.3	0.10	3.70	0.20	0.00	0.00	32.10	26.30	62.50	1.60	0.70	374.70	51.40	0.00	0.00	102	2015
Биточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	6.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	139	2015
Калюста тушеная	150	3.0	5.5	11.8	115.1	0.05	25.56	0.00	0.00	0.06	87.91	31.25	60.85	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	343	2015
Компот из компотной смеси см	180	0.1	0.0	16.1	64.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	10.10	2.80	3.20	0.10	0.00	39.30	0.70	0.00	0.00		
Хлеб ржаной изюмный	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	640	18.7	23.3	65.3	653.6	0.25	30.36	0.20	0.00	0.06	145.41	75.35	184.15	5.00	1.40	509.90	70.60	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	9.90	0.00	0.00	0.00	15	2015
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
Батон бездрожжевой	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	741	2004
Ватрушка с творогом	50	4.0	2.1	36.3	184.2	0.00	3.30	4.90	0.00	0.00	27.30	9.20	43.50	0.40	0.30	93.60	18.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	21.3	20.8	55.4	822.8	0.10	3.60	53.40	2.00	0.40	262.80	44.40	320.60	3.40	2.20	382.70	87.20	0.00	0.00		
Всего за день:		61.7	61.9	198.0	1 624.0	0.45	35.26	119.40	2.20	0.66	646.41	167.25	723.85	9.60	5.00	1 273.50	206.10	0.00	0.00		

2 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			I, мг	F, мг	So, 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
Корейский 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 барбаросский	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
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:	440	16.6	20.6	50.2	476.7	0.20	1.30	70.90	1.10	0.30	308.00	68.40	337.10	2.50	2.20	544.30	61.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кефир	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																					
Щи из свеклы капуста с картофелем со сметаной, свиной	200/10	3.5	7.5	7.6	118.9	0.00	9.60	4.40	0.00	0.00	42.30	16.90	36.50	0.80	0.40	250.10	51.80	0.00	0.00	68	2015
Суп рыбный	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	38.10	208.60	1.10	1.30	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2015
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	148.2	0.10	9.60	18.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015
Напиток из шиповника с изюмом	180	0.5	0.1	17.4	78.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	8.40	11.80	0.60	0.00	78.90	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной барбаросский	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	670	25.6	22.7	60.5	596.8	0.30	59.50	45.50	0.90	0.40	182.60	88.60	380.80	5.20	2.70	1500	253.90	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	140	28.4	11.1	24.4	337.8	0.10	0.30	43.00	0.30	0.20	198.60	32.00	272.90	1.10	0.70	188.00	6.10	0.00	0.00	223	2015
Молоко стуженное	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	92.10	10.20	65.70	0.10	0.30	109.30	11.70	0.00	0.00	350	2015
Кисель из вишни	200	0.2	0.0	21.1	95.5	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	17.80	6.50	11.80	0.10	0.00	53.60	0.40	0.00	0.00		
Печенье	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:	390	31.9	20.6	74.1	633.7	0.10	1.80	43.00	0.30	0.30	308.50	48.70	350.20	1.20	1.10	361.10	18.60	0.00	0.00		
Всего за день:		79.2	69.7	192.0	1802.4	0.70	63.80	195.40	2.30	1.30	1015	240.90	1230	9.20	5.90	2406	533.80	0.00	0.00		

г Ярославль

3 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	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша рисовая молочная жидкая	180	4.2	2.9	25.1	150.6	0.00	0.50	11.60	0.00	0.10	105.80	22.10	102.10	0.30	0.70	165.70	37.00	0.00	0.00	33	2010		
Какао витаминизированный с молоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	16.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	0.80	268.90	14.00	0.00	0.00	362	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)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.10	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		
Итого за прием пищи:	410	14.1	18.5	64.7	459.3	0.10	1.40	93.30	0.20	0.20	378.90	65.30	319.90	1.70	2.10	494.90	52.10	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Молочный витаминный напиток	180	5.2	5.4	15.3	142.7	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.80	0.20	0.80	277.60	17.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.4	15.3	142.7	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.90	21.30	136.80	0.20	0.80	277.60	17.10	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6.5	2.1	16.0	108.6	0.10	7.70	0.20	0.00	0.10	23.80	23.90	55.90	1.00	0.40	541.70	53.10	0.00	0.00	97	2015		
Гуляш из птицы	35/35	8.4	8.7	3.4	136.4	0.10	1.40	9.70	0.00	0.10	16.40	15.60	86.60	0.90	0.10	57.20	16.90	0.00	0.00	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	221.1	0.20	0.00	11.00	0.10	0.10	18.90	112.40	167.90	3.90	1.30	236.30	36.00	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	40	2.8	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	645	25.8	16.3	64.3	603.6	0.50	9.10	20.90	0.10	0.30	73.70	161.10	345.10	7.40	2.30	890.30	110.20	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Жаркое поджаренное со свиной	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	ТТК			
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		
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				
Пирог "Манник"	50	2.6	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.80	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00	ТТК			
Итого за прием пищи:	480	13.0	26.8	64.8	669.7	0.20	12.10	1.90	0.10	0.10	70.00	55.80	152.50	3.10	1.10	900.50	90.00	0.00	0.00	ТТК			
Всего за день:		68.1	67.0	219.1	1775.9	0.90	23.60	138.90	0.40	0.80	716.50	303.50	654.30	12.40	6.30	2594.60	259.10	0.00	0.00	ТТК			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г Ярославль

4 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 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	6.80	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	0.00	0.20	0.00	2.40	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			
II 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	200	4.5	6.0	14.5	134.3	0.10	6.90	0.30	0.50	0.20	33.60	24.10	86.00	1.40	0.70	517.00	57.20	0.00	0.00	87	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	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.8	156.7	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.50	0.90	0.30	62.10	52.70	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из яблок 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	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	620	22.0	16.9	76.5	676.0	0.40	14.30	22.00	0.60	1.00	100.40	56.10	310.40	7.40	4.20	864.80	132.40	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Пудинг творожный	120	18.5	6.5	18.6	223.9	0.00	0.40	22.60	0.30	0.30	153.70	24.80	193.20	0.90	0.60	181.70	5.80	0.00	0.00	222	2015	
Молоко стуженное	30	2.2	2.6	16.7	88.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	82.90	9.20	59.10	0.10	0.30	109.50	2.10	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	
Плошка российская	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	0.30	72.70	21.30	0.00	0.00	767	2004	
Итого за прием пищи:	380	25.4	15.7	70.3	542.9	0.10	0.60	24.40	0.30	0.40	270.90	45.10	307.00	1.80	1.20	376.90	29.20	0.00	0.00			
Всего за день:		58.6	48.1	207.6	1 665.4	0.50	29.10	114.60	1.10	1.60	665.20	159.60	889.00	13.70	7.00	2 036.20	214.40	0.00	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

5 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	L, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,90	0,00	0,00	0,00	31	2010
Каша манная молочная жидкая																						
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	123,9	0,10	0,80	16,70	0,00	0,10	163,60	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	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	9,80	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	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	16,7	61,5	403,4	0,10	1,30	70,80	0,20	0,20	284,00	46,80	236,40	1,30	1,30	452,30	53,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
	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	0,00		
Фрукт																						
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	0,00		
Обед																						
	200/10	5,5	7,2	23,2	185,3	0,00	3,70	0,20	0,10	0,00	26,10	17,30	50,70	0,80	0,30	286,20	59,00	0,00	0,00	0,00	108/109	2015
Суп картофельный с клецками и сметаной																						
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	261,4	0,00	1,40	16,80	0,10	0,10	40,80	25,20	165,70	2,30	3,00	351,10	69,30	0,00	0,00	0,00	287	2015
Компот из компотной смеси см	180	0,1	0,0	16,1	64,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	10,10	2,80	3,20	0,10	0,00	38,30	0,70	0,00	0,00	0,00	343	2015
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	13,4	63,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	24,8	21,7	65,1	581,0	0,10	5,80	17,00	0,20	0,10	84,20	52,90	254,40	4,90	3,60	733,00	131,20	0,00	0,00	0,00		
Употребленный полдник																						
	70	9,4	5,7	6,2	116,9	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	20,90	20,30	121,80	0,80	0,70	207,50	104,00	0,30	0,00	0,00	118	2015
Котлета рыбная																						
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	0,00	128	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	28,80	0,70	0,30	45,90	1,30	0,00	0,00	0,00		
Чай без сахара	160	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	0,00	376	2015
Кондитерское изделие	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	458	16,7	19,4	60,8	483,0	0,30	10,00	16,80	0,20	0,30	88,20	64,20	243,30	3,00	1,50	987,40	166,20	0,30	0,00	0,00		
Всего за день:		53,6	57,3	188,1	1534,5	0,50	30,10	104,60	0,60	0,60	478,20	174,10	748,40	12,10	6,80	1534,60	336,30	0,60	0,00	0,00		

ИНН 7602088809
г Ярославль

6 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	Fо, 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	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	0.00	378	2015	
Квас чайный	30	2.6	3.8	16.3	110.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	410	11.2	10.5	50.0	355.9	0.20	1.20	27.80	0.00	0.20	257.10	41.30	217.40	1.60	0.90	406.10	49.70	0.00	0.00	0.00			
II 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	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	6.2	6.8	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	0.00			
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и куриой	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	0.00	111	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7.1	11.8	9.0	180.7	0.00	1.00	6.30	0.00	0.00	21.50	12.70	53.60	0.80	0.80	135.90	35.10	0.00	0.00	0.00	тпк		
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	211.7	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.60	27.70	76.70	0.70	0.80	81.80	43.00	0.00	0.00	0.00	450	2003	
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	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	40	2.6	0.5	13.4	66.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	660	18.8	19.2	88.8	521.0	0.10	2.30	22.30	0.10	0.00	80.10	59.80	204.40	3.80	2.60	354.30	130.00	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																							
Капуста цветная запеченная в сметане	150	8.4	10.0	4.9	156.2	0.00	0.20	16.10	1.20	0.10	57.80	6.20	97.70	1.00	0.60	112.10	56.30	0.00	0.00	0.00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.0	46.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.80	3.00	0.30	0.00	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.00			
Ватрушка с творогом	50	6.8	2.8	24.1	151.9	0.00	0.00	7.10	0.00	0.00	38.70	9.10	63.80	0.40	0.30	77.10	18.10	0.00	0.00	0.00	108	2010	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.90	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	18.4	14.3	71.7	511.2	0.10	13.20	26.20	1.20	0.10	135.80	42.90	100.90	10.80	0.80	1367.10	78.30	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		53.6	49.8	217.7	1 594.5	0.50	18.00	112.40	1.30	0.60	669.40	169.20	801.70	10.80	1.90	1367.10	259.00	0.00	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г Ярославль

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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	So, мг			
Завтрак																						
I Завтрак																						
Суп молочный с макаронными изделиями		180	5.5	5.1	17.8	160.0	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	116.00	0.40	0.70	228.30	57.20	0.00	0.00	120	2015
Каша овсяная на молоке		180	4.5	4.5	15.4	128.9	0.10	0.80	16.70	0.00	0.10	163.90	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный		30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Сыр (порции)		10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:		400	14.9	13.1	48.6	392.9	0.20	1.70	62.40	0.00	0.20	424.50	55.30	323.50	1.50	1.90	517.60	72.30	0.00	0.00		
II 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																						
Рассольник легионградский 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	0.60	0.20	397.40	52.10	0.00	0.00	96	2015
Запеканка из печени с рисом		150	19.5	16.2	19.5	336.5	0.20	13.90	25.60	0.40	1.60	45.20	30.90	88.70	6.10	5.40	374.80	70.40	0.00	0.00	482	2004
Суп сметанный		30	0.4	2.4	1.2	31.3	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.60	1.30	7.20	0.00	0.00	14.90	9.10	0.00	0.00	330/ггк	2015
Икра свекольная		35	0.8	1.8	2.3	38.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	0.20	135.40	11.30	0.00	0.00	75	2015
Напиток из яблок 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		40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		635	26.6	23.8	61.4	613.4	0.40	21.40	40.10	0.40	1.60	128.50	74.40	433.40	9.60	6.30	1032.20	153.10	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Котлета рыбная		70	11.6	5.0	10.7	136.5	0.10	0.30	1.20	0.00	0.10	35.30	33.20	136.80	1.10	0.70	274.70	65.50	0.00	0.00	234	2015
Картофельное пюре		150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	18.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	96.90	0.00	0.00	128	2015
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
Батон йодированный		30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Печенье		23	1.3	7.9	13.7	127.7	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:		453	18.6	18.6	60.7	489.5	0.20	9.90	18.00	0.10	0.30	102.20	75.40	254.20	3.20	1.20	449.50	178.50	0.00	0.00		
Всего за день:			60.0	65.7	188.9	1 673.2	0.80	36.60	120.50	0.50	2.10	667.80	212.30	1 023.30	16.80	9.70	2 000.70	380.70	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		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			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша пшеница молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	28.10	119.60	0.70	0.80	191.70	37.80	0.00	0.00	32	2010
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 ватрушечный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	65.1	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
Яйца вареные	40	4.6	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	0.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	440	16.9	19.9	52.4	477.7	0.20	1.20	67.90	1.10	0.30	280.90	68.60	322.60	2.70	2.10	526.70	59.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Молочный ванильный напиток	180	5.2	5.4	15.3	142.6	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.80	21.30	136.70	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.4	15.3	142.6	0.10	1.00	22.80	0.00	0.20	193.80	21.30	136.70	0.20	0.80	277.50	17.10	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный рыбный	225	6.3	2.4	16.0	111.4	0.10	7.80	0.20	0.00	0.10	33.60	36.50	111.20	1.20	0.70	162.70	96.30	0.00	0.00	97	2015
Котлета из мяса кур	70	8.5	13.4	7.3	201.9	0.00	0.80	16.40	0.00	0.10	19.80	16.20	100.60	1.20	0.20	42.70	21.10	0.00	0.00	TK	
Рагу из овощей с зап.гор.	150	2.9	3.2	16.4	104.3	0.10	13.80	0.30	0.00	0.00	42.20	30.20	88.50	1.30	0.70	503.10	23.60	0.00	0.00	143	2015
Напиток из шиповника с лимоном	180	0.5	0.1	17.4	78.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	6.40	11.80	0.60	0.00	79.90	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной ватрушечный	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	665	21.8	19.6	69.5	568.8	0.30	62.10	17.00	0.00	0.20	121.60	96.90	326.90	5.90	2.10	1342.20	143.20	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Гуаш "Боронезе" (сублираты)	70	12.9	8.0	4.9	141.5	0.12	2.81	0.23	0.00	0.35	14.85	18.52	122.51	2.94	1.52	200.45	25.71	0.00	0.00	TK	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.8	196.7	0.10	0.00	11.00	0.00	0.00	24.30	9.80	40.50	0.90	0.30	62.10	52.70	0.00	0.00	309	2015
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
Батон ватрушечный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Печенье	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	4039475	
Итого за прием пищи:	430	21.8	19.3	67.0	528.3	0.22	2.81	11.23	0.10	0.35	55.85	42.92	162.71	5.64	2.02	274.65	78.51	0.00	0.00		
Всего за день:		66.7	64.2	204.2	1716.4	0.82	67.11	118.93	1.20	1.05	652.15	229.62	878.41	13.64	7.02	2557.29	299.91	0.00	0.00		

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208809
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	D, мкг	E2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	39.00	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	129.80	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	9.80	25.50	0.80	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (пастериз.)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	3.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	490	10.7	15.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.60	1.80	1.70	437.80	51.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	19.2	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	369	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	19.2	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																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной	200/10	3.3	6.5	8.9	120.0	0.00	6.40	0.20	0.00	0.00	37.20	18.70	38.10	1.10	0.40	266.00	52.30	0.00	0.00	82	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	7.5	10.6	10.3	174.4	0.00	1.20	0.10	0.00	0.10	13.50	12.60	66.20	0.80	0.10	45.70	36.80	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.0	0.20	0.00	10.80	0.10	0.10	18.90	112.20	167.50	3.90	1.30	235.90	38.00	0.00	0.00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	87.9	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	40	2.8	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.80	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	660	21.7	22.5	84.1	661.9	0.30	7.60	11.10	0.10	0.20	84.20	152.70	306.60	7.40	2.30	602.70	129.30	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	140	28.3	11.0	24.1	336.0	0.10	0.30	42.80	0.30	0.20	196.60	31.90	271.30	1.10	0.70	185.00	1.90	0.00	0.00	223	2015
Молоко стученное	30	2.2	2.0	16.7	98.4	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	92.10	10.20	65.70	0.10	0.10	109.50	0.00	0.00	0.00	307	2015
Кисель из вишни	200	0.2	0.0	21.1	86.5	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	17.80	6.50	11.60	0.10	0.00	53.60	0.40	0.00	0.00	360	2015
Итого за прием пищи:	370	30.7	13.6	61.9	620.9	0.10	1.80	42.80	0.30	0.30	306.50	48.60	348.60	1.30	1.00	358.10	2.30	0.00	0.00		
Всего за день:	640	61.9	211.1	1635.2	1635.2	0.50	14.10	120.60	0.60	0.70	658.70	267.60	913.60	4.30	3.50	1614.80	166.50	0.00	0.00	1779	2015

Итого / 602088809
МНП Ярославль

ИПН 7602088809
г Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 манная молочная жидкая	180	4.8	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	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	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	0.00			
Масло сливочное (порция)	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	0.00	14	2015	
Сыр (порция)	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	0.00	15	2015	
Итого за прием пищи:	410	14.1	18.3	61.5	443.8	0.10	1.40	93.80	0.20	0.20	384.00	51.60	287.40	1.40	1.70	461.80	52.20	0.00	0.00	0.00			
II 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	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	0.00			
Обед																							
Суп на овощах со свиной и сметаной	200/10	3.6	7.6	9.5	126.8	0.00	6.90	4.40	0.00	0.00	34.00	17.90	41.50	0.80	0.30	302.50	51.70	0.00	0.00	0.00	99	2015	
Гуляш из рыбы	50/50	9.0	4.4	2.8	93.2	0.10	1.00	5.70	0.00	0.10	30.50	30.50	120.20	0.50	0.60	280.70	119.00	0.00	0.00	0.00	128	2015	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	69.80	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Овощи консервированные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.80	2.80	4.90	0.10	0.00	28.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Компот из компотной смеси см	180	0.1	0.0	16.1	64.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	10.10	2.80	3.20	0.10	0.00	39.30	0.70	0.00	0.00	0.00	343	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	0.00			
Итого за прием пищи:	706	19.2	17.3	64.6	611.8	0.30	19.10	26.90	0.10	0.30	137.80	81.20	287.10	4.40	1.90	1 432.90	234.80	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																							
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	68.60	31.00	62.80	1.90	0.80	398.20	36.30	0.00	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	0.00	376	2015	
Чай с йодом содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	740	2004	
Шангед напиток с йодом	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	0.00	0.30	0.00	51.60	8.20	68.80	1.00	0.00	121.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	480	19.7	25.9	69.2	584.7	0.20	34.40	13.50	0.40	0.10	166.30	52.20	159.90	3.40	0.80	599.40	46.90	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		53.5	62.0	188.0	1 001.4	0.60	67.90	134.20	0.70	0.80	688.90	205.40	487.20	7.60	3.60	1 500.00	276.50	0.00	0.00	0.00			

ИНН 7602088809

г Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	598,0	587,6	2014,7	16421,9	6,27	385,67	1 279,53	10,90	10,01	6 888,36	2 129,97	9 040,76	123,44	63,42	21 818,65	2 841,67	0,30	0,00	
Среднее значение за период	59,8	58,8	201,5	1 642,2	0,63	38,57	127,95	1,10	1,00	688,84	213,00	904,08	12,34	6,31	2 181,87	284,16	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	32,2	53,2																

ИНН 7602088809
г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	411	165	650	440