

2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, мг, г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мг | В6, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 150 | 4.1 | 3.3 | 15.6 | 116.2 | 0.10 | 0.40 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 97.10 | 37.50 | 105.30 | 0.60 | 0.80 | 172.50 | 32.50 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2010 | | |
| Корейский напиток на молоке | 150 | 3.8 | 3.7 | 12.9 | 108.1 | 0.10 | 0.70 | 15.60 | 0.00 | 0.10 | 156.40 | 16.00 | 100.70 | 0.30 | 0.50 | 200.20 | 11.70 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 | | |
| Булочка йодированная | 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 | | | | |
| Масло сливочное (порция) | 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 | | |
| Яйца вареные | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 62.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.90 | 18.70 | 3.80 | 61.40 | 0.80 | 0.40 | 56.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2015 | | |
| Итого за прием пищи: | 376 | 14.7 | 19.0 | 42.0 | 417.7 | 0.20 | 1.10 | 65.60 | 1.10 | 0.30 | 260.10 | 57.60 | 291.70 | 2.20 | 1.90 | 463.00 | 55.10 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 68.5 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 160.00 | 21.00 | 142.50 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 2015 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 68.5 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 160.00 | 21.00 | 142.50 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свеклы капуста с картофелем со сметаной, свиной | 150/10 | 3.0 | 6.7 | 5.3 | 100.5 | 0.00 | 6.80 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | 29.80 | 12.00 | 26.20 | 0.70 | 0.20 | 176.30 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 68 | 2015 | | |
| Суфле рыбное | 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 | 400 | 2004 | | |
| 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 | 76.40 | 0.90 | 0.50 | 625.20 | 47.70 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 | | |
| Напиток из шиповника с мятой | 150 | 0.5 | 0.1 | 14.5 | 66.3 | 0.00 | 33.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 45.70 | 5.50 | 9.90 | 0.40 | 0.00 | 66.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2015 | | |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 16.9 | 16.8 | 48.5 | 441.7 | 0.20 | 48.60 | 31.20 | 0.50 | 0.20 | 190.00 | 69.60 | 255.10 | 3.70 | 1.80 | 1130.10 | 168.60 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 100 | 20.3 | 7.9 | 17.5 | 241.4 | 0.00 | 0.20 | 30.80 | 0.20 | 0.10 | 142.10 | 23.10 | 195.00 | 0.80 | 0.50 | 141.40 | 5.50 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 | | |
| Молоко стученное | 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 | | | | |
| Кусочек из ватки | 150 | 0.1 | 0.0 | 15.9 | 65.0 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.40 | 4.90 | 8.80 | 0.10 | 0.00 | 40.10 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2015 | | |
| 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: | 290 | 22.9 | 16.6 | 56.4 | 483.0 | 0.00 | 1.30 | 30.80 | 0.20 | 0.20 | 216.90 | 34.80 | 247.80 | 0.90 | 0.70 | 254.50 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 58.9 | 57.1 | 152.9 | 1430.9 | 0.40 | 52.10 | 157.80 | 1.80 | 1.00 | 787.00 | 163.00 | 896.90 | 7.90 | 1.60 | 1749.00 | 109.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |

«КОМБИНИТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------|------------|
| | | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод, мг, 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 | |
| | | Белок | Жир | Белок | Жир | Углевод | Углевод | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3.6 | 2.5 | 20.9 | 125.5 | 0.00 | 0.40 | 9.70 | 0.00 | 0.10 | 85.20 | 0.30 | 0.60 | 138.20 | 31.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 33 | 2010 |
| Каша витаминизированная с молоком | 150 | 4.1 | 4.0 | 11.8 | 105.4 | 0.10 | 0.70 | 15.60 | 0.00 | 0.10 | 135.70 | 0.60 | 0.70 | 223.40 | 11.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 362 | 2015 |
| Батон кодырованый | 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 | 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 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 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 | 0.00 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 12.7 | 17.3 | 48.2 | 413.0 | 0.10 | 1.20 | 89.30 | 0.20 | 0.20 | 334.00 | 56.70 | 261.40 | 1.60 | 1.90 | 411.90 | 44.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молочный витаминный напиток | 150 | 4.3 | 4.5 | 12.7 | 118.9 | 0.10 | 0.60 | 19.00 | 0.00 | 0.10 | 161.60 | 17.80 | 114.00 | 0.20 | 0.60 | 231.30 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.3 | 4.5 | 12.7 | 118.9 | 0.10 | 0.60 | 19.00 | 0.00 | 0.10 | 161.60 | 17.80 | 114.00 | 0.20 | 0.60 | 231.30 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 170 | 5.2 | 1.6 | 12.0 | 63.0 | 0.10 | 5.70 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 17.90 | 16.00 | 42.30 | 0.60 | 0.30 | 409.10 | 39.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2015 |
| Гуляш из птицы | 30/20 | 7.3 | 7.4 | 2.6 | 117.0 | 0.00 | 1.30 | 8.30 | 0.00 | 0.10 | 13.60 | 13.30 | 74.10 | 0.60 | 0.10 | 46.00 | 12.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | т.к | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6.6 | 4.2 | 30.0 | 187.2 | 0.20 | 0.00 | 9.40 | 0.10 | 0.10 | 16.10 | 52.20 | 142.10 | 3.30 | 1.10 | 200.00 | 33.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Напиток из свежих сушефруктов | 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 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной кодырованный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 21.5 | 13.7 | 68.2 | 496.1 | 0.40 | 7.00 | 17.80 | 0.10 | 0.20 | 59.20 | 133.60 | 284.60 | 6.10 | 1.90 | 699.50 | 88.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему со свиной | 150 | 5.8 | 13.6 | 18.9 | 233.1 | 0.10 | 9.10 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 25.60 | 28.00 | 69.50 | 1.20 | 0.50 | 637.00 | 66.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | т.к | |
| Чай без сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Батон кодырованный | 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 | 0.00 | т.к | |
| Пирог "Малина" | 50 | 2.8 | 7.7 | 24.3 | 160.0 | 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 | 0.00 | т.к | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 10.2 | 21.9 | 53.5 | 465.9 | 0.10 | 9.10 | 1.80 | 0.10 | 0.10 | 57.70 | 42.80 | 120.40 | 2.20 | 0.70 | 703.90 | 67.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | 48.7 | 67.4 | 482.6 | 1 493.9 | 0.70 | 18.10 | 126.90 | 0.40 | 0.60 | 0.60 | 612.50 | 250.90 | 800.40 | 10.10 | 5.10 | 2 046.60 | 214.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОЛОНИАЛ»
 САМАРСКОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

5 ДЕНЬ

| Принем пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|-------------|------------------|---------|--------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | С1, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Масса порции |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная яичная | 3.8 | 2.6 | 17.1 | 112.4 | 0.00 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 92.80 | 12.40 | 72.50 | 0.30 | 0.40 | 142.50 | 31.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2010 |
| Корфейный напиток на молоке | 4.5 | 4.5 | 15.4 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 163.80 | 21.70 | 121.00 | 0.40 | 0.60 | 240.50 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 6.30 | 21.30 | 0.50 | 0.20 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 10.3 | 15.1 | 45.5 | 373.8 | 0.10 | 1.20 | 68.80 | 0.20 | 264.50 | 42.40 | 217.80 | 1.20 | 1.20 | 417.30 | 46.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 0.00 | 13.00 | 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 | 0.00 | 13.00 | 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 картофельный с картофелем и сайкиной | 4.6 | 6.4 | 16.6 | 148.1 | 0.00 | 2.60 | 0.10 | 0.00 | 18.90 | 12.50 | 36.20 | 0.60 | 0.20 | 206.00 | 42.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 109/109 | 2015 |
| "Бюджет" мясные со свиными сосисками | 16.7 | 14.0 | 12.4 | 261.4 | 0.00 | 1.40 | 16.80 | 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 | 150 | 0.1 | 0.0 | 13.4 | 59.9 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 8.40 | 2.60 | 2.70 | 0.10 | 0.00 | 32.80 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 23.4 | 20.8 | 52.4 | 0.10 | 4.60 | 16.50 | 0.10 | 73.50 | 46.00 | 230.70 | 4.20 | 3.60 | 630.70 | 114.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тунис из рыбы | 50/50 | 8.0 | 4.4 | 2.8 | 88.2 | 0.10 | 1.00 | 5.70 | 0.00 | 30.50 | 120.20 | 0.50 | 0.60 | 280.70 | 119.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4025/75 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 4.1 | 18.1 | 126.8 | 0.10 | 8.40 | 14.50 | 0.10 | 43.60 | 24.70 | 78.40 | 0.90 | 0.50 | 625.20 | 51.70 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 6.60 | 17.00 | 0.40 | 0.10 | 29.20 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай без сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 453 | 14.7 | 17.0 | 44.9 | 400.6 | 0.20 | 9.40 | 20.20 | 0.10 | 88.60 | 65.50 | 217.30 | 2.20 | 1.30 | 717.40 | 114.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 48.9 | 63.4 | 158.6 | 1351.2 | 0.40 | 28.20 | 105.90 | 0.40 | 447.40 | 680.10 | 10.50 | 6.20 | 2334.30 | 334.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

ИНН 7602088809
г Ярославль

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, kcal | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|------------------|-------------|--------|
| | Масса порции | Жиры, г | Углевод, г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 3.8 | 2.5 | 16.7 | 0.00 | 0.40 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 82.30 | 17.70 | 94.10 | 0.70 | 0.30 | 153.20 | 31.30 | 0.00 | 0.00 | |
| Чай с молоком | 180 | 3.5 | 3.4 | 12.4 | 0.00 | 0.60 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 131.80 | 18.00 | 94.20 | 0.70 | 0.50 | 200.20 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Кокос чайный | 20 | 1.8 | 2.5 | 10.9 | 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 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9.2 | 8.4 | 40.0 | 0.00 | 1.00 | 24.30 | 0.00 | 0.20 | 224.10 | 35.70 | 186.30 | 1.40 | 0.80 | 353.40 | 42.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кислопеченая наливка (кефир) | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 150/10 | 4.4 | 1.6 | 9.1 | 0.00 | 0.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.60 | 7.90 | 33.10 | 0.60 | 0.40 | 65.20 | 37.50 | 0.00 | 0.00 | |
| Гуляш мясной из свинины | 30/20 | 6.1 | 16.4 | 2.7 | 201.6 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 2.80 | 7.90 | 0.10 | 0.10 | 31.80 | 19.60 | 0.00 | 0.00 | |
| Рис с овощами | 110 | 3.1 | 3.9 | 17.3 | 0.00 | 0.40 | 13.40 | 0.10 | 0.00 | 48.40 | 23.40 | 65.00 | 0.60 | 0.70 | 69.20 | 37.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0.1 | 13.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 6.20 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Хлеб ржаной гидролизованный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16.0 | 22.4 | 67.8 | 0.00 | 1.60 | 13.50 | 0.10 | 0.00 | 53.20 | 41.20 | 132.10 | 2.50 | 1.60 | 207.70 | 55.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Калюста цветная запеченная в сметане | 150 | 8.4 | 10.0 | 4.9 | 158.2 | 0.00 | 0.20 | 19.10 | 1.20 | 0.10 | 57.90 | 8.20 | 97.70 | 1.00 | 0.60 | 112.10 | 56.30 | 0.00 | 0.00 | |
| Батон гидролизованный | 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 сахаром | 150 | 0.1 | 0.0 | 9.0 | 36.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.20 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 0.20 | 8.20 | 0.00 | 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 | 16.10 | 0.00 | 0.00 | |
| 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: | 500 | 17.3 | 13.9 | 61.0 | 465.8 | 0.00 | 13.20 | 26.20 | 1.20 | 0.10 | 130.00 | 36.90 | 195.10 | 4.90 | 1.20 | 585.00 | 77.70 | 0.00 | 0.00 | |
| Всего за день: | | 46.9 | 49.6 | 174.0 | 1 395.1 | 0.00 | 16.90 | 94.00 | 1.30 | 0.60 | 587.50 | 134.80 | 659.50 | 9.00 | 3.10 | 1 919.10 | 219.00 | 0.00 | 0.00 | |

СОЛДАТОВСКОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г Ярославль

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|--|------------------|----------|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------------|------------------|-------|--------|------------------|
| | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мкг | Са, мг | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептур |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.6 | 4.3 | 14.8 | 0.00 | 0.60 | 17.30 | 0.00 | 0.10 | 128.50 | 15.50 | 98.70 | 0.30 | 0.60 | 190.40 | 47.00 | 0.00 | 0.00 | 120 | 2015 | |
| Кофейный напиток на молоке | 160 | 4.5 | 4.5 | 12.9 | 0.10 | 0.80 | 16.70 | 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 | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 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 | | | |
| Сыр (перцарма) | 10 | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 34.4 | 0.00 | 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: | 365 | 13.6 | 12.1 | 43.1 | 0.10 | 1.50 | 59.00 | 0.00 | 0.20 | 397.80 | 50.50 | 300.00 | 1.30 | 1.80 | 473.20 | 61.90 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сек фруктовый | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 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 | 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 легиондский с перловой крупой, сметаной | 150 | 1.5 | 2.2 | 10.4 | 0.10 | 4.00 | 3.30 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 16.00 | 42.40 | 0.60 | 0.20 | 298.30 | 39.20 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2015 | |
| Запеканка из печени с рисом | 120 | 15.6 | 13.1 | 15.5 | 0.10 | 11.10 | 20.20 | 0.30 | 1.10 | 36.00 | 24.60 | 246.80 | 4.90 | 4.40 | 269.60 | 60.20 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2004 | |
| Суп сметанный | 30 | 0.4 | 2.4 | 1.2 | 31.3 | 0.00 | 10.10 | 0.00 | 0.00 | 10.80 | 1.30 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 14.90 | 9.10 | 0.00 | 0.00 | 330ПК | 2015 | |
| Икра свекольная | 20 | 0.4 | 1.0 | 1.3 | 21.5 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 5.60 | 5.40 | 11.30 | 0.40 | 0.10 | 77.30 | 5.50 | 0.00 | 0.00 | 75 | 2015 | |
| Напиток из яблок сушеных | 150 | 0.2 | 0.0 | 9.1 | 37.7 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 15.20 | 3.70 | 5.40 | 0.50 | 0.00 | 45.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 20.1 | 19.1 | 47.5 | 481.1 | 0.30 | 16.30 | 33.60 | 0.30 | 1.10 | 100.00 | 56.70 | 339.20 | 7.80 | 5.10 | 776.70 | 116.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колета рыбная | 70 | 11.6 | 5.0 | 10.7 | 136.5 | 0.10 | 0.30 | 1.20 | 0.00 | 0.10 | 35.30 | 136.50 | 1.10 | 0.70 | 274.70 | 95.50 | 0.00 | 0.00 | 234 | 2015 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 4.1 | 18.1 | 126.8 | 0.10 | 8.40 | 14.50 | 0.10 | 43.30 | 24.70 | 76.40 | 0.90 | 0.50 | 625.20 | 47.70 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 | |
| Чай без сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 3.00 | 3.00 | 0.30 | 0.10 | 10.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 | |
| 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 | 0.00 | | | |
| Печенье | 23 | 1.3 | 7.8 | 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 | | | |
| Итого за прием пищи: | 393 | 17.3 | 17.6 | 62.8 | 443.8 | 0.20 | 8.70 | 15.70 | 0.10 | 0.20 | 81.40 | 67.50 | 233.30 | 2.70 | 1.30 | 936.50 | 143.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | 618 | 49.0 | 49.0 | 168.6 | 1344.6 | 0.60 | 29.50 | 108.30 | 0.40 | 1.50 | 599.70 | 160.70 | 685.00 | 11.20 | 7.40 | 1933.30 | 366.40 | 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 | | | | | | | № рецептуры | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | So, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеница молочная жидкая | 150 | 4.4 | 2.9 | 16.5 | 0.10 | 0.40 | 9.70 | 0.00 | 0.10 | 91.70 | 24.20 | 99.70 | 0.60 | 159.60 | 32.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32 | 2010 |
| Напиток витаминизированный с молоком | 150 | 3.6 | 3.5 | 11.0 | 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 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 0.30 | 21.30 | 0.50 | 0.20 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порция) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.90 | 0.10 | 16.70 | 3.90 | 61.40 | 0.60 | 0.40 | 56.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 376 | 14.8 | 16.4 | 43.8 | 0.10 | 1.00 | 63.30 | 1.10 | 0.30 | 237.70 | 57.90 | 279.40 | 2.50 | 1.90 | 447.60 | 51.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молочный витаминный напиток | 150 | 4.3 | 4.5 | 12.7 | 0.10 | 0.80 | 19.00 | 0.00 | 0.10 | 161.40 | 17.70 | 113.90 | 0.20 | 0.60 | 231.20 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.3 | 4.5 | 12.7 | 0.10 | 0.80 | 19.00 | 0.00 | 0.10 | 161.40 | 17.70 | 113.90 | 0.20 | 0.60 | 231.20 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 170 | 5.1 | 1.8 | 12.0 | 0.10 | 5.90 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 25.70 | 28.20 | 86.50 | 1.00 | 0.60 | 506.10 | 74.90 | 0.00 | 0.00 | 57 | 2015 |
| Резь из овощей с соусом | 200 | 10.7 | 9.4 | 20.6 | 0.10 | 23.20 | 23.40 | 0.10 | 0.20 | 64.90 | 44.30 | 144.50 | 2.20 | 0.70 | 718.60 | 46.00 | 0.00 | 0.00 | 143штк | 2015 |
| Напиток из шиповника с сахаром | 150 | 0.5 | 0.1 | 14.5 | 0.00 | 33.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 15.70 | 5.50 | 9.90 | 0.40 | 0.00 | 66.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 398 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18.3 | 11.7 | 57.1 | 0.30 | 62.10 | 23.70 | 0.10 | 0.20 | 111.70 | 83.70 | 267.00 | 4.80 | 1.70 | 1 332 | 124.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуашь "Болонья" (субпродукты) | 60 | 11.1 | 6.8 | 4.2 | 0.10 | 2.42 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 12.77 | 16.79 | 105.96 | 2.53 | 1.31 | 223.98 | 22.11 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Макронные изделия отварные | 110 | 4.6 | 3.0 | 29.4 | 0.10 | 0.00 | 9.40 | 0.10 | 0.00 | 20.60 | 9.20 | 34.30 | 0.70 | 0.30 | 52.60 | 44.60 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Чай без сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 3.00 | 3.00 | 0.30 | 0.00 | 10.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 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 | | |
| Печенье | 20 | 1.1 | 6.9 | 11.9 | 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 | 4038475 | | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 18.4 | 17.3 | 55.8 | 0.20 | 2.42 | 9.60 | 0.10 | 0.30 | 46.17 | 34.59 | 159.66 | 3.83 | 1.71 | 313.19 | 67.41 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 65.8 | 51.9 | 141.4 | 0.70 | 66.32 | 115.60 | 1.30 | 0.90 | 556.97 | 193.89 | 819.96 | 10.00 | 3.91 | 2 334 | 257.41 | 0.00 | 0.00 | | |

ОДНУ КОПИЮ ПРЕДСТАВИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО
 «КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088609
 г Ярославль

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | В1, мг | С, мг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 150 | 4.1 | 3.3 | 15.8 | 0.10 | 0.40 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 172.50 | 32.50 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2010 |
| Чай с молоком | 160 | 3.4 | 3.4 | 12.4 | 0.00 | 0.60 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Батон бородинский | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32.90 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 9.5 | 14.7 | 41.2 | 0.10 | 1.00 | 64.70 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 356.90 | 44.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Секфруктовый | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 180.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 180.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной приправленный в соусе | 150/10 | 2.9 | 5.9 | 6.2 | 0.00 | 4.40 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 25.60 | 13.20 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 50/50 | 7.5 | 10.6 | 10.3 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 66.20 | 35.60 | 0.00 | 0.00 | 280 | 2015 |
| Напиток из сока сухофруктов | 110 | 6.6 | 4.2 | 29.9 | 0.20 | 0.00 | 9.10 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 141.70 | 33.70 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Хлеб ржаной бородинский | 150 | 0.4 | 0.1 | 13.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 26.10 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Хлеб ржаной бородинский | 650 | 19.4 | 21.2 | 69.8 | 0.30 | 5.60 | 9.30 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 261.80 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 19.4 | 21.2 | 69.8 | 0.30 | 5.60 | 9.30 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 261.80 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 100 | 20.3 | 7.9 | 17.2 | 0.00 | 0.20 | 30.60 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 193.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 |
| Молоко стучинное | 20 | 1.4 | 1.7 | 11.1 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 73.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Кисель из вишни | 150 | 0.1 | 0.0 | 15.9 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 40.10 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 21.8 | 9.6 | 44.2 | 0.00 | 1.30 | 30.60 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 246.40 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 51.5 | 45.7 | 170.4 | 0.40 | 10.90 | 104.60 | -0.50 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 739.40 | 52.60 | 0.00 | 0.00 | | |

КОММУНАЛЬНЫЙ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г Ярославль

10 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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жаркая | 150 | 3.8 | 2.6 | 17.1 | 112.4 | 0.00 | 0.40 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 92.80 | 12.40 | 72.50 | 0.30 | 0.40 | 142.50 | 31.60 | 0.00 | 0.00 | |
| Картофельный напиток на молоке | 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 | |
| Батон водированный | 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 | |
| Масло сливочное (порциями) | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 335 | 9.6 | 14.3 | 43.0 | 352.1 | 0.10 | 1.10 | 65.70 | 0.20 | 0.20 | 237.10 | 38.70 | 197.50 | 1.10 | 1.10 | 377.00 | 44.20 | 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 из овощей со свиной и сметаной | 150/10 | 3.1 | 6.7 | 6.7 | 106.2 | 0.00 | 4.80 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | 24.20 | 12.70 | 29.60 | 0.60 | 0.10 | 216.10 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | |
| Пюре из рыбы | 50/50 | 8.0 | 4.4 | 2.8 | 83.2 | 0.10 | 1.00 | 6.70 | 0.00 | 0.10 | 30.50 | 30.50 | 120.20 | 0.50 | 0.60 | 280.70 | 119.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 4.1 | 16.1 | 126.8 | 0.10 | 8.40 | 14.50 | 0.10 | 0.10 | 43.60 | 24.70 | 76.40 | 0.90 | 0.50 | 625.20 | 51.70 | 0.00 | 0.00 | |
| Овощи консервированные | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 2.0 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.50 | 2.10 | 3.60 | 0.10 | 0.00 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Компот из фруктовой смеси с/м | 150 | 0.1 | 0.0 | 13.4 | 53.9 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 2.60 | 2.70 | 0.10 | 0.00 | 32.80 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | |
| Хлеб ржаной водированный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | 685 | 17.1 | 16.6 | 61.3 | 434.3 | 0.30 | 15.60 | 23.30 | 0.10 | 0.20 | 115.60 | 78.30 | 258.80 | 3.40 | 1.50 | 1 216.80 | 211.70 | 0.00 | 0.00 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Карпуста тушеная с рисом свиными | 150 | 8.4 | 16.4 | 10.6 | 246.5 | 0.00 | 25.70 | 10.20 | 0.10 | 0.10 | 66.60 | 23.40 | 47.30 | 1.40 | 0.60 | 299.00 | 28.70 | 0.00 | 0.00 | |
| Батон водированный | 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 лимоном содержащем 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 | 0.30 | 9.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Шашлык из свинины с овощами | 50 | 6.1 | 2.9 | 24.5 | 153.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 51.60 | 8.20 | 68.90 | 0.60 | 0.60 | 62.20 | 21.50 | 0.00 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 16.1 | 19.9 | 60.8 | 476.1 | 0.10 | 25.70 | 10.20 | 0.40 | 0.10 | 132.10 | 41.30 | 135.90 | 2.70 | 1.30 | 397.10 | 50.90 | 0.00 | 0.00 | |
| Всего за день: | 1335 | 43.3 | 60.3 | 167.8 | 1 333.6 | 0.50 | 55.40 | 89.20 | 0.70 | 0.50 | 505.60 | 168.70 | 606.50 | 10.10 | 10.10 | 1 452.30 | 336.80 | 0.00 | 0.00 | |

«КОМПАНИИ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|---------|--------|--------|---------|----------------------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 499.9 | 511.8 | 1660.8 | 13849.3 | 4.70 | 337.12 | 1144.50 | 9.80 | 8.10 | 5775.07 | 1765.79 | 702.43 | 188.51 | 188.51 | 2240.51 | 0.00 | 0.00 |
| Среднее значение за период | 50.0 | 51.2 | 166.1 | 1384.9 | 0.50 | 33.71 | 114.50 | 1.00 | 0.80 | 577.51 | 176.58 | 70.24 | 18.85 | 18.85 | 224.05 | 0.00 | 0.00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.4 | 33.3 | 52.3 | | | | | | | | | | | | | | |

ИНН 7602088809
г Ярославль
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---------------|---------|------|---------------------|
| 1-3 лет | 361 | 523 | 374 |
| | 144 | | |

