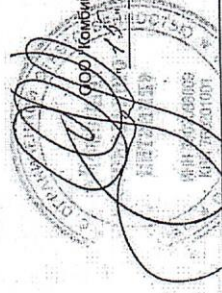




Утверждаю
Генеральный директор
"Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
20.06.2015



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	0.60	158.00	31.90	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	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	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	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	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9.7	12.6	48.1	357.4	0.10	1.00	56.00	0.10	0.20	224.60	49.00	214.90	1.60	1.40	375.40	43.50	0.00	0.00		
2 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	0.00	0.00	389	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	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	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	111	2015
Копченая тушенка с курой	220	10.9	9.7	15.2	207.6	0.10	38.40	22.90	0.10	0.20	102.20	41.90	130.40	2.60	0.90	438.30	42.90	0.00	0.00	ТТК	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 бездрожжевой	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:	596	18.2	11.8	52.4	407.1	0.20	38.90	23.00	0.10	0.20	132.70	59.20	194.80	4.60	1.70	553.20	82.40	0.00	0.00		
Употребленный 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	166.90	1.90	1.30	227.30	67.60	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.90	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015
Булочка с повидлом	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	395	21.5	23.6	49.7	522.3	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	242.80	38.60	309.40	3.20	2.20	333.70	93.60	0.00	0.00		
Всего за день:		48.4	48.0	165.4	1362.8	0.50	40.40	127.60	2.20	0.80	600.10	146.00	719.10	9.40	5.30	1262.20	219.70	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																						
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	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	34	2010	
150	Кофейный напиток на молоке	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	379	2015	
25	Битон йодированный	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	209	2015	
40	Яйцо вареное	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	
366	Итого за прием пищи:	14.6	11.7	41.9	351.5	0.20	1.10	25.80	0.90	0.30	257.70	57.60	268.70	2.20	1.90	461.50	53.10	0.00	0.00			
2 Завтрак																						
150	Кисломолочный напиток	4.4	4.8	6.0	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	369	2015	
150	Итого за прием пищи:	4.4	4.8	6.0	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	Борщ из свеклы капуста с картофелем со сметаной и сметаной	3.0	7.8	6.4	120.2	0.00	4.40	3.10	0.00	0.00	29.80	13.60	28.20	0.70	0.10	194.90	35.70	0.00	0.00	82	2015	
50	Суп-лапша	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	
130	Картофельное пюре	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	
30	Овощи натуральные свежие	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	71	2011	
150	Напиток из плодов сушеных (яблочный)	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015	
35	Хлеб ржаной йодированный	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			
566	Итого за прием пищи:	17.2	17.8	46.8	446.4	0.20	15.27	31.10	0.50	0.20	135.58	74.81	266.85	4.17	1.70	1134.70	165.80	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
120	Запеканка творожная	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015	
20	Молоко сгущенное	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00			
150	Чай с низким содержанием сахара	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	96	2010	
25	Битон йодированный	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			
315	Итого за прием пищи:	27.8	11.8	49.2	438.8	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	243.50	45.10	299.60	1.80	1.00	280.60	3.90	0.00	0.00			
	Всего за день:	64.0	46.1	143.9	1323.3	0.40	17.87	123.60	1.60	1.10	816.78	199.51	897.45	8.37	4.60	1876.90	222.80	0.00	0.00			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, 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	35	
	180	4.8	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	0.60	268.90	14.00	0.00	0.00	362	
	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	2015	
	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	
	363	10.8	13.8	43.8	358.5	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.80	54.30	246.10	1.90	1.30	456.10	46.20	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:																					
2 Завтрак																					
	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	0.00	0.00	389	
	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	0.00	0.00	2015	
Обед																					
	170	5.2	1.6	12.0	82.8	0.10	5.70	0.20	0.00	0.00	17.90	18.00	42.30	0.60	0.30	409.30	40.30	0.00	0.00	97	
	150	8.3	24.5	28.1	384.9	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	443	
	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	
	36	2.4	0.4	12.0	62.5	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	2015	
	506	16.2	26.6	66.5	590.5	0.20	6.30	0.40	0.00	0.00	59.40	53.80	151.20	3.30	1.30	657.60	99.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	200	7.8	18.2	25.1	310.5	0.20	12.10	0.30	0.00	0.10	34.00	37.00	91.40	1.80	0.80	849.40	88.30	0.00	0.00	4044253	
	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	2015	
	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	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	
	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	
	425	15.9	21.8	67.0	547.7	0.30	12.10	7.20	0.30	0.10	103.40	56.10	164.70	3.10	1.60	953.20	110.70	0.00	0.00		
											164.20	164.20	164.20	2.065	2.065	256.50	1.000	0.000	0.000		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

«ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ»
ИНН 760203809
г. Ярославль

4 день

4 День																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ 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																				
	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	16.00	115.00	0.40	0.60	169.20	32.50	0.00	0.00	2010
Каша ячневая молочная жидкая	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.80	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	2015
Чай 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	2015
Батон подорожный	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
Масло сливочное (порция)	363	9.4	12.7	42.2	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	1.30	393.20	44.30	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																				
2. 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	
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:																				
Обед																				
	150	3.6	5.3	11.0	109.3	0.10	5.10	3.20	0.40	0.10	28.90	18.50	67.10	1.00	0.50	393.30	43.40	0.00	0.00	97
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	10.8	9.4	20.8	224.7	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.40	144.70	2.20	0.70	718.60	48.00	0.00	0.00	149ПМК
Рагу из овощей с курой	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	0.00	0.00	71
Овощи свежие натуральные	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
Напиток из смеси соевого молока	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 подорожный	566	17.6	15.3	58.3	460.5	0.30	35.80	26.70	0.50	0.30	110.70	77.10	250.90	4.90	1.70	1248.50	94.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
	140	21.6	7.7	21.8	261.8	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.40	29.00	232.80	1.00	0.90	212.30	6.80	0.00	0.00	2015
Пудинг творожный	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	0.00	18.80	0.00	0.00	0.00	10
Фруктовая подлива	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	0.20	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	376
Чай с лимоном	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	
Кондитерское изделие	330	22.9	14.6	47.8	429.9	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	189.50	32.60	236.30	1.30	0.80	238.10	6.80	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

СОВЕТСКИЙ ПОИСК ПИТАНИЯ

ИПН 7602038809

г. Ярославль

5 день

5 день.																					
Прием пищи; наименование блюда					Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	
Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Жиры, г	Б1, 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	Se, мг			
Белки, г																					
Завтрак																					
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	31	2010	
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	
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			
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	
363	10,3	13,6	45,5	360,7	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	264,00	42,40	217,20	1,20	1,20	417,00	46,50	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	389	2015	
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:																					
Обед																					
150	1,3	1,6	7,2	52,0	0,00	7,50	6,30	0,00	0,00	28,80	15,50	33,20	0,60	0,30	262,10	35,30	0,00	0,00	160	2013	
3030	7,9	5,9	2,6	111,8	0,10	6,20	9,40	0,00	0,70	14,90	8,70	122,10	2,60	2,30	151,10	19,80	0,00	0,00	255	2015	
110	4,6	3,0	29,4	165,1	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	0,00	309	2015	
150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	0,00	45,80	0,00	0,00	0,00	348	2015	
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			
606	16,4	10,9	60,3	430,2	0,30	13,80	25,10	0,10	0,70	95,00	42,80	226,20	6,00	3,30	560,40	101,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
6040	8,9	6,6	10,5	140,5	0,00	1,10	3,60	0,00	0,00	28,20	25,10	98,10	0,60	0,60	230,20	89,10	0,00	0,00	239	2015	
130	2,6	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	76,40	0,80	0,50	625,20	51,70	0,00	0,00	128	2015	
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			
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	0,30	0,00	10,40	0,00	0,00	0,00	376	2015	
18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
423	14,7	17,6	62,2	433,1	0,10	9,50	18,10	0,10	0,10	65,70	62,10	108,80	2,30	1,30	588,60	141,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

СОВЕТНИК ПО ПИТАНИЮ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

6 день																					
Прием пищи, наименование блюда										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	92.30	17.70	64.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	35	2010		
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	376	2015		
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	14	2015		
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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Масло сливочное (порция)																					
388	10.2	13.0	45.9	355.4	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	247.30	47.60	226.60	2.10	1.00	416.10	44.60	0.00	0.00			
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	0.00	389	2015		
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	0.00	0.00			
Сок фруктовый																					
Итого за прием пищи:																					
150	3.6	2.9	11.6	67.0	0.10	2.70	0.10	0.00	0.00	24.00	19.70	47.00	1.20	0.60	281.00	38.60	0.00	102	2015		
50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	374	2004		
110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.80	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	0.00	171	2015		
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	349	2015		
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			
Напиток из смеси сухофруктов																					
Хлеб ржаной бездрожжевой																					
646	19.0	12.6	73.9	494.3	0.30	4.20	12.50	0.10	0.10	93.60	87.40	274.70	3.80	2.50	705.10	232.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	38.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	0.60	166.80	1.60	0.00	223	2015		
20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	0.00	18.80	0.00	0.00	10	2008		
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	376	2015		
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	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00			
320	26.9	10.3	50.2	423.1	0.00	0.20	38.70	0.20	0.20	185.20	40.90	261.20	2.00	0.90	232.90	2.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
	56.1	35.8	185.2	1338.8	0.40	5.50	107.10	0.40	0.50	526.10	175.90	762.90	7.90	4.50	1454.20	286.00	0.00	180			
Всего за день:																					

СОЛНЦЕВОЕ ПОЛЕ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 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, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	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	159.80	32.20	0.00	0.00	32	2010
Ковбасный напиток на молоке	160	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 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	25.20	0.70	0.00	0.00		
Сыр (порционный)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	362	13.5	11.1	45.2	350.9	0.20	1.30	56.00	0.00	0.20	379.90	58.50	310.90	1.50	1.70	437.90	46.90	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Кислое молоко (кефир)	150	4.4	4.8	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	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	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		
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.4	0.10	4.00	3.20	0.00	0.00	22.70	15.90	42.30	0.60	0.20	257.90	39.20	0.00	0.00	98	2015
Печень по-строгановски	300	7.9	5.9	2.6	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.90	8.70	122.10	2.60	2.30	151.90	19.80	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассычатая	110	6.6	4.2	30.0	185.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	97.00	0.60	0.00	0.00	71	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	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 гидролизованный	35	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	18.9	12.8	65.2	476.6	0.50	17.60	22.10	0.10	0.80	79.60	136.10	350.70	8.90	4.10	630.40	95.30	0.00	0.00		
Уютный полдник																					
Котлетка "Рыбка"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	19.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	128	2022
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	125.8	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		
Батон гидролизованный	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		
Чай с лимоном и 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	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	140.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	430	21.6	19.5	68.9	538.0	0.20	9.70	35.10	0.10	0.20	110.80	64.30	265.80	3.30	1.10	802.30	91.50	0.00	0.00		
Всего за день:		56.4	48.2	185.3	1473.1	0.90	29.90	143.20	0.20	1.50	750.60	279.90	1070.10	13.90	6.90	2070.10	233.70	0.00	0.00		

СОВЕТСКОГО НАЦИОНАЛИЗМА
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	150	4,6	4,3	14,8	125,3	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
Суп молочный с макаронными изделиями	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
Каша с молоком	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		
Батон водородный	40	4,8	4,0	62,8	0,00	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
Яйца вареные	390	16,3	13,1	38,6	368,0	0,10	1,30	33,60	0,90	0,30	295,00	51,90	288,20	2,10	1,80	510,60	67,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				389	2015
2 Завтрак																					
	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	0,00	0,00		
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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	150	3,4	3,6	6,5	73,9	0,00	3,40	3,00	0,00	0,00	23,60	13,20	42,40	0,80	0,40	238,20	39,00	0,00	0,00	159	2004
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	50	7,7	9,6	0,6	134,6	0,00	0,30	22,30	0,40	0,20	25,50	8,50	81,20	0,70	0,20	40,00	16,20	0,00	0,00	299	2011
Суп из мяса птицы	110	2,3	2,6	17,7	103,6	0,10	8,40	0,20	0,00	0,10	21,90	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	17,60	0,50	0,00	125,10	0,00	0,00	0,00	348	2011
Компот ягод или ягод сушеных	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 водородный	496	16,1	16,3	61,2	434,9	0,20	12,10	25,50	0,40	0,30	94,50	61,60	235,50	4,50	1,50	1049,90	107,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	150	4,7	5,7	17,6	149,5	0,10	0,40	20,30	0,10	0,10	89,80	44,60	111,20	1,40	0,70	191,30	31,60	0,00	0,00	40	2010
Каша молочная гречневая вареная со слив.маслом	10	0,1	7,3	0,1	68,1	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 (порции)	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 водородный	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	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	50	2,8	7,7	24,3	180,0	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	19,30	5,20	31,30	0,30	0,10	30,30	0,90	0,00	0,00	130	
Пирог "Майник"	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	130	
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		41,0	50,8	164,4	1336,3	0,40	13,80	121,00	1,70	0,70	514,60	174,20	663,40	9,00	4,50	1924,90	208,50	0,00	0,00		

М-1 780200809

г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.6	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	123.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	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		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	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
Итого за прием пищи:	358	9.1	13.1	38.6	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	233.30	50.50	215.60	1.50	1.40	393.90	44.10	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок 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	160.00	1.50	0.00	0.00	399	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	160.00	1.50	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	97	2015
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	0.00	0.80	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	0.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	0.30	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	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 йодированный	38	2.4	0.4	12.0	0.00	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:	516	20.3	13.2	69.1	0.30	6.80	9.30	0.10	0.10	69.10	55.70	223.70	4.20	1.40	651.00	142.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.7	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.40	232.30	1.10	0.60	166.90	1.60	0.00	0.00	223	2015
Молоко стуженое	20	1.4	1.7	11.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00		
Чай с изюмом содержащим сахар	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.00	0.00	8.00	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	18	1.0	6.2	10.7	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:	328	28.5	17.9	57.3	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	242.50	43.40	295.40	1.70	0.90	274.10	3.70	0.00	0.00	1099	2007-10
Всего за день:		58.7	44.4	180.2	0.40	11.20	102.70	0.40	0.60	555.40	155.60	745.40	9.50	3.90	1505.10	161.30	0.00	0.00		

МНН 700208809
г. Ярославль

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
	Белок, г	Жиры, г		Углевод, 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			Se, мг			
Завтрак																							
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	31	2010			
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	240.00	14.00	0.00	0.00	379	2015			
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	0.00	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00					
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			
358	9.9	13.5	42.9	347.8	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	262.90	40.70	212.90	1.10	1.10	410.40	46.30	0.00	0.00					
2 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					
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																							
150/10	3.1	7.9	6.7	123.5	0.00	4.80	3.10	0.00	0.00	31.70	14.40	29.90	0.70	0.20	205.10	39.90	0.00	0.00	62	2015			
70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	0.80	240.00	85.00	0.00	0.00	128	2015			
130	2.8	4.1	18.1	126.6	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	71	2015			
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	348	2015			
150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00					
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					
576	17.2	17.2	56.8	481.2	0.30	15.87	17.60	0.10	0.20	126.48	64.91	274.85	4.87	1.70	1.165	176.60	0.00	0.00					
Уплотненный полдник																							
140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	1.10	198.90	60.80	0.00	0.00	210	2015			
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			
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	376	2015			
150	0.1	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.30	0.20	0.00	0.00	8.20	0.00	0.00	0.00	775	2004			
50	4.4	6.5	34.8	216.4	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.80	6.80	41.00	0.40	0.20	64.50	20.90	0.00	0.00					
380	20.1	23.4	62.5	563.1	0.20	0.40	46.50	1.80	0.30	235.80	36.90	293.60	3.80	1.90	320.40	92.60	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																					2 257	359.90	1 140
Всего за день:																					4 514	719.80	2 280

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

1-3 лет

27.06.2022

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	перерасчет	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	40	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36		360	36	-4	90
Хлеб пшеничный	60	45	57	50	34	58	67	60	46	47	74		538	53,8	-6,2	90
Мука пшеничная	25	39,4		31,8		8,3		31,9	7,1	1,5	33,8		153,8	15,4	-9,6	62
Крахмал	2												0	0,0	-2,0	0
Крупа (злаки), бобовые	30	45	46,4	51	40,6	15	98,1	92,8	48,4	54,7	15		507	50,7	20,7	169
Макаронные изделия	8	11,4		14,4		41,5			12	41,6			120,9	12,1	4,1	151
Картофель	120		113,8	206	150	129,5	30	147,4	124,2	68	114,4		1083,3	108,3	-11,7	90
Овощи разные, зелень	180	251,4	85,4	68	153,8	83,9	52,8	81,5	61	43,8	93,7		975,3	97,5	-82,5	54
Фрукты свежие	95				130						130	210	470	47,0	-48,0	49
Фрукты сухие	9	18	7,8	15	15	7,8	15	7,8	15	15	7,8	-43	81,2	8,1	-0,9	90
Соки фруктовые (овощные)	100	150		150		150			150	150			900	90,0	-10,0	90
Мясо 1-й категории	36,8		14,5	78,3						41,8	14,5	182	331,1	33,1	-3,7	90
Птица	10,6	57,3			46,6			58	47,2			-41	168,1	16,8	6,2	159
Рыба	32		42,8	20		39	60			23	45,5	58	288,3	28,8	-3,2	90
Субпродукты (печень, сердце, язык)	20					44,1		44,1					88,2	8,8	-11,2	44
Молоко	390	372	403	381	358	269	317	373	459	350	340		3622	362,2	-27,8	93
Творог (5%-9% м.ж.д.)	30		113		88		113	14		113		-56	385	38,5	8,5	128
Сыр	4	10		5				12			10	-1	36	3,6	-0,4	90
Сметана	9		9,8		5	13,1	4,8	13,3	5	4,8	5		60,8	6,1	-2,9	68
Масло сливочное	18	21,2	14,4	9,4	14,5	19,9	17,8	10,5	20,7	16,6	18,8		163,8	16,4	-1,6	91
Масло растительное	9	5,5	2,4	17,9	2,6	8	7,6	9,1	11,6	3,3	12		80	8,0	-1,0	89
Яйцо	40	89,6	62	12,8	31		6	3,6	60	6	78,4	2	351,4	35,1	-4,9	88
Сахарный песок	25	34,1	36,7	28,2	35,9	15	37,8	30,5	40,3	36,1	36,3		330,9	33,1	8,1	132
Кондитерские изделия	12				35	18	15			18			86	8,6	-3,4	72
Чай	0,5	1,2	0,7	0,7	1,2	0,4	1,7	0,7	0,7	1,2	0,3		8,8	0,9	0,4	176
Какао	0,5			2,7		2,7		2,7					5,4	0,5	0,0	108
Кофейный напиток	1		2,2			2,7		2,7					10,3	1,0	0,0	103
Дрожжи	0,4	1,1		0,2				0,7			1,4		3,4	0,3	-0,1	85
Соль	3	3	3,1	2,5	3,1	3	3	2,9	3,2	2,8	2,8		29,4	2,9	-0,1	98

птица 41гр= 182гр мяса
рыба 58гр= 56гр творага
яйцо 2гр= 1гр сыра
сухофрукты 43гр = 210 фруктов св
сок 180гр = 135гр фруктов св

