



Утверждено
Генеральный директор
Муниципального учреждения
«Детский сад № 136
г. Екатеринбург»
Исх. № 136/2022

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							№ рецеп-туры				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг		I, мг	F, мг	So, 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	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
Компот чайный	20	1.8	2.5	10.9	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
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	3.60	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	360	10.0	16.0	48.7	391.6	0.10	1.00	64.00	0.20	0.20	220.70	42.40	198.50	1.20	1.30	346.50	42.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	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 картофельный с бобовыми (поршок луциана)	150	3.6	2.9	11.6	87.0	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	0.00	102	2015
Каша тушеная с мясом свинины	150	8.4	16.4	10.5	248.2	0.00	25.70	10.20	0.10	0.10	66.60	23.30	47.20	1.40	0.60	298.50	28.70	0.00	0.00	111	2015
Компот из компотной смеси см	30	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	32.60	0.60	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной подсушенный	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:	480	14.1	19.7	45.5	441.3	0.20	28.00	10.30	0.10	0.10	104.40	51.30	123.00	3.90	1.60	653.10	69.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	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
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	15	2015
Чай без сахара	150	0.1	0.0	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	378	2015
Батон издрозанный	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	28.20	0.70	0.00	0.00		
Ватрушка с джемом	50	4.0	2.1	36.3	184.2	0.00	3.30	4.80	0.00	0.00	27.30	9.20	43.50	0.40	0.30	53.60	18.30	0.00	0.00	741	2004
Итого за прием пищи:	370	18.9	18.7	49.9	468.9	0.10	3.70	50.40	1.80	0.30	244.30	38.30	286.20	2.80	1.90	338.60	79.80	0.00	0.00		
Всего за день:		43.0	54.4	159.3	1 367.8	0.40	33.70	124.70	2.10	0.60	569.40	132.00	609.70	7.90	4.80	1 341.20	192.20	0.00	0.00		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.80	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	34
Кофейный напиток на молоке	150	3.6	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
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.60	0.90	0.00	0.00	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	68.1	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.6	0.00	0.60	0.10	0.90	0.10	18.70	3.90	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209
Итого за прием пищи:	375	14.7	18.0	42.0	417.7	0.20	1.10	65.80	1.10	0.30	260.10	57.60	291.70	2.20	1.90	463.00	53.10	0.00	0.00	
II Завтрак																				
Кефир	150	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	386
Итого за прием пищи:	150	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																				
Щи из свеклы капуста с картофелем со сметаной, свиной	150/10	3.0	6.7	5.3	100.5	0.00	6.90	3.10	0.00	0.00	29.90	12.00	25.20	0.70	0.20	178.30	38.60	0.00	0.00	88
Суп из рыбы	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	219.90	80.40	0.00	0.00	400
Картофельное пюре	130	2.6	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	0.10	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	126
Напиток из шиповника с лимоном	150	0.5	0.1	14.5	66.3	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	388
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	25.10	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	130.00	69.60	255.10	3.70	1.90	1 130	168.60	0.00	0.00	
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	100	20.3	7.9	17.5	241.4	0.00	0.20	30.60	0.20	0.10	142.10	23.10	195.00	0.80	0.50	141.40	5.50	0.00	0.00	223
Молоко стуженное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	
Кисель из вишни	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
Печенье	20	1.1	6.8	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	16.5	56.4	483.0	0.00	1.30	30.60	0.20	0.20	216.90	34.80	247.60	0.90	0.70	254.50	7.20	0.00	0.00	
Всего за день:		58.5	67.1	152.9	1 430.9	0.40	52.10	157.80	1.80	1.00	787.00	183.00	638.90	7.90	4.90	1 848	228.80	0.00	0.00	

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 рисовая молочная жидкая		150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	88,30	18,40	85,20	0,30	0,60	138,20	31,60	0,00	0,00	382	2010
Каша витаминизированная с молоком		150	4,1	4,0	11,8	108,4	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,70	23,40	106,70	0,60	0,70	223,40	11,70	0,00	0,00	363	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	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	15	2015	
Итого за прием пищи:		350	12,7	17,3	48,2	413,0	0,10	1,20	88,30	0,20	0,20	334,00	56,70	281,40	1,60	1,90	411,50	44,40	0,00	0,00		
II Завтрак																						
Молочный витаминный напиток		150	4,3	4,5	12,7	116,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,60	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		150	4,3	4,5	12,7	116,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,60	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	0,00	0,00		
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами		170	5,2	1,6	12,0	85,0	0,10	5,70	0,10	0,00	0,00	17,90	18,00	42,30	0,80	0,30	408,10	39,90	0,00	0,00	97	2015
Гуляш из птицы		30/30	7,3	7,4	2,8	117,0	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,60	13,30	74,10	0,80	0,10	49,00	12,90	0,00	0,00	т.т.	
Каша гречневая рассычатая		110	6,6	4,2	30,0	107,2	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	95,20	142,10	3,30	1,10	200,00	33,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов		150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	349	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	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	86,20	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																						
Жаркое по-домашнему со свиной		150	5,8	13,6	16,9	233,1	0,10	9,10	0,20	0,00	0,10	25,60	28,00	68,50	1,20	0,50	637,00	86,30	0,00	0,00	т.т.	
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	0,30	0,00	10,40	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	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	28,20	0,70	0,00	0,00		
Пирог "Малина"		50	2,8	7,7	24,3	160,0	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,30	5,20	31,80	0,30	0,10	30,30	0,90	0,00	0,00	т.т.	
Итого за прием пищи:		370	10,2	21,9	63,5	465,9	0,10	9,10	1,90	0,10	0,10	57,70	42,80	120,40	2,20	0,70	703,90	87,90	0,00	0,00		
Всего за день:			48,7	67,4	162,6	1493,9	0,70	18,10	126,90	0,40	0,60	612,50	250,90	800,40	10,10	5,10	2046,50	214,70	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		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	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	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	379	2015
Батон белгородский	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 (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	14	2015
Итого за прием пищи:	365	10.3	15.1	45.5	373.9	0.10	1.20	68.80	0.20	0.20	284.50	42.40	217.80	1.20	1.20	417.30	46.50	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 лапшой и сметаной	150/10	4.6	6.4	16.6	148.1	0.00	2.60	0.10	0.00	0.00	18.90	12.50	36.20	0.60	0.20	206.00	42.40	0.00	108/109	2015
"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	65.30	0.00	287	2015
Компот из компотной смеси см	150	0.1	0.0	13.4	53.6	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	343	2015
Хлеб ржаной белгородский	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:	510	23.4	20.8	52.4	515.6	0.10	4.60	16.90	0.10	0.10	73.50	46.00	230.70	4.20	3.60	630.70	114.00	0.00	0.00	
Употребленный полдник																				
Углеки 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	4025/175	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	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	128	2015
Батон белгородский	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	0.16	26.20	0.70	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	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	
Итого за прием пищи:	453	14.7	17.0	44.9	400.6	0.20	9.40	20.20	0.10	0.20	88.60	65.50	217.30	2.20	0.60	945.10	171.40	0.00	0.00	
Всего за день:	48.9	53.4	155.5	1 351.2	0.40	28.20	105.90	0.40	0.50	0.50	447.40	164.30	690.10	10.50	6.20	2 354.50	236.90	0.00	0.00	108/109

ИНН 7602088809
г Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод мг, г	Значения энергетической ценности, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	102.5	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	378	2015
Кефир чайный	20	1.8	2.5	10.9	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	9.2	8.4	40.0	285.9	0.00	1.00	24.30	0.00	0.20	224.10	35.70	188.30	1.40	0.80	353.40	42.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кисломолочная напиток (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																					
Суп с мясными изделиями и овощами	150/10	4.4	1.6	9.1	68.0	0.00	0.50	6.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	111	2015
Гуляш мясной из свинины	300/20	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.80	2.80	7.90	0.10	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	498	2004
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	179.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.40	23.40	65.00	0.60	0.70	69.20	37.10	0.00	0.00	450	2003
Напиток из смеси сиропов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб белый поджаренный	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:	610	16.0	22.4	67.0	658.8	0.10	1.60	13.50	0.10	0.00	53.20	41.20	132.10	2.50	1.60	207.70	95.90	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Калуса цветная запеченная в масле	150	8.4	10.0	4.8	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	210	2015
Батон поджаренный	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	28.20	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	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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	108	2010
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	2.50	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	17.3	13.9	51.0	469.8	0.00	13.20	26.20	1.20	0.10	130.00	36.90	155.10	4.50	1.20	586.00	77.70	0.00	0.00		
Всего за день:	46.9	49.5	174.0	1393.1	1393.1	0.10	16.90	94.00	1.30	0.60	587.50	134.80	689.80	8.00	5.10	1015.80	205.80	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Суп молочный с мажарскими изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	98.70	0.30	0.90	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015
Карфель напикот на масле	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	103.80	21.70	121.00	0.40	0.90	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон бадрованный	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		
Сыр (порцион)	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:	365	13.6	12.1	43.1	355.1	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																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.6	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.6	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																					
Распашник лагунатский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.7	0.10	4.00	3.30	0.00	0.00	23.00	16.00	42.40	0.80	0.20	298.30	39.20	0.00	0.00	96	2015
Запашник из печени с рисом	120	15.6	13.1	15.5	268.7	0.10	11.10	20.20	0.30	1.10	36.00	24.60	246.80	4.90	4.40	299.60	60.20	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	10.90	1.30	7.20	0.00	0.00	14.90	9.10	0.00	0.00	3307111	2015
Икра семанольная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.40	11.30	0.40	0.10	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015
Чемодан из яблок 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	0.00	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной бадрованный	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:	600	26.1	18.1	47.6	481.1	0.30	16.30	33.60	0.30	1.10	100.00	56.70	359.20	7.80	5.10	776.70	116.10	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	136.90	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	0.10	43.30	24.70	76.40	0.30	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	0.00	6.40	3.00	3.00	0.00	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон бадрованный	20	1.5	0.5	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		
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:	393	17.3	17.6	52.8	443.8	0.20	8.70	15.70	0.10	0.20	91.40	67.50	233.30	2.70	1.30	996.50	143.90	0.00	0.00		
Всего за день:		61.8	49.0	168.6	1344.5	0.60	29.50	108.30	0.40	1.50	589.70	180.70	883.00	28.30	17.80	2339.90	339.90	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур		
	Масса порции	Белок, г		Жир, 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																				
Каши пшеница 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	159.60	32.20	0.00	0.00	32
Каши витаминизированный с яблоком	150	3.6	3.5	11.0	97.8	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
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	
Масло сливочное (жирным)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	14	
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.6	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209
Итого за прием пищи:	375	14.6	18.4	43.8	419.5	0.10	1.00	63.30	1.10	0.30	237.70	57.90	279.40	2.50	1.90	447.90	51.20	0.00	0.00	
II Завтрак																				
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	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	118.8	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	85.1	0.10	5.90	0.20	0.00	0.00	25.70	28.20	86.50	1.00	0.60	505.10	74.90	0.00	0.00	97
Резу из овощей с укрой	200	10.7	9.4	20.8	224.6	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.30	144.50	2.20	0.70	716.60	48.00	0.00	0.00	1437тк
Напиток из шиповника с яблоком	150	0.5	0.1	14.5	66.3	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	389
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:	550	18.3	11.7	67.3	428.2	0.30	62.10	23.70	0.10	0.20	111.70	83.70	267.00	4.80	1.70	1332	124.60	0.00	0.00	
Уплотненный полдник																				
Гуляш "Болоньезе" (супердуплет)	60	11.1	6.8	4.2	121.7	0.10	2.42	0.20	0.00	0.30	12.77	16.79	105.36	2.53	1.31	223.98	22.11	0.00	0.00	тк
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	0.30	52.60	44.60	0.00	0.00	309
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	376
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	
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	4038475
Итого за прием пищи:	360	18.4	17.3	65.8	451.9	0.20	2.42	9.60	0.10	0.30	46.17	34.59	159.66	3.63	1.71	313.19	67.41	0.00	0.00	
Всего за день:		55.8	61.9	169.6	1418.4	0.70	66.52	115.60	1.30	0.90	556.97	193.89	819.96	17.43	5.91	2324	257.41	0.00	0.00	

«КОМОДИН»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белков, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	B2, 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	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	128.90	16.40	91.10	0.50	0.50	150.00	10.50	0.00	0.00	378	2015
Батон водородный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	32.80	0.30	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00		
Масло сливочное (порции)	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:	365	9.5	14.7	41.2	348.8	0.10	1.00	64.70	0.20	0.20	224.90	52.20	220.70	1.60	1.50	386.80	44.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	388	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свиней капуста с картофелем, свиной	150/10	2.9	5.9	6.2	101.3	0.00	4.40	0.10	0.00	0.00	26.60	13.20	25.80	0.70	0.10	188.70	39.20	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	68.20	0.80	0.10	45.70	36.80	0.00	0.00	280	2015
Каша гречневая рассычатая	110	6.6	4.2	29.9	186.2	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	16.10	95.00	141.70	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной водородный	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.60	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	19.4	21.2	69.8	670.8	0.30	5.60	0.30	0.10	0.20	67.80	32.70	261.80	6.00	1.70	476.40	111.40	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	100	20.3	7.9	17.2	238.9	0.00	0.20	30.60	0.20	0.10	140.50	23.00	193.80	0.80	0.50	139.30	1.40	0.00	0.00	223	2015
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.60	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00		
Кисель из вишни	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
Итого за прием пищи:	270	21.8	9.6	44.2	370.5	0.00	1.30	30.60	0.20	0.20	215.30	34.70	246.40	0.90	0.70	252.40	3.10	0.00	0.00		
Всего за день:		61.6	45.7	170.4	1354.6	0.40	10.90	104.60	0.50	0.60	528.50	220.80	739.40	3.60	2.60	1165.00	179.00	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088009
г. Ярославль

10 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	150	3.6	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.90	0.30	0.40	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
	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	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		
	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	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
	335	9.6	14.3	43.0	382.1	0.10	1.10	65.70	0.20	0.20	237.10	38.70	197.90	1.10	1.10	377.00	44.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
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	351.40	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	351.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	150/10	3.1	6.7	6.7	106.2	0.00	4.80	3.10	0.00	0.00	24.20	12.70	28.80	0.60	0.10	216.10	38.70	0.00	0.00	99	2015
	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	776	
	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	0.50	0.50	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
	15	0.1	0.0	0.3	2.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.50	2.10	3.60	0.10	0.00	21.20	0.00	0.00	0.00	70	2015
	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	343	2015
	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		
	685	17.4	15.6	51.3	434.3	0.30	15.60	23.30	0.10	0.20	115.60	76.30	258.80	3.40	1.60	1 216.80	211.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	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	776	
	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		
	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
	50	6.1	2.9	24.5	133.3	0.10	0.00	0.00	0.30	0.00	51.60	6.20	66.90	0.60	0.60	62.20	21.50	0.00	0.00	740	2024
	400	16.1	19.9	69.8	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		

«КОЛОНИАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	499,9	511,8	1660,8	13849,3	4,70	337,12	1 144,50	9,80	8,10	5 775,07	1 765,79	7 509,38	192,83	17,83	11 634,58	2 420,51	0,00	0,00	
Среднее значение за период	50,0	51,2	166,1	1 384,9	0,50	33,71	114,50	1,00	0,80	577,51	176,58	750,14	10,24	1,78	1 163,46	242,05	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,3	52,3																

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ИНН 7602088809

г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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