

44
ca. 1700.

44
ca. 1700.

"Утверждаю"
Генеральный директор
наст социального питания"
Иваненко С.В.
20.02.2015

15/10/2000

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Срок хранения
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сn, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Каша "Геркулес" - молочный жидкий	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,50	188,50	37,40	0,00	0,00	38	2010						
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,50	14,00	0,00	0,10	129,80	16,40	81,10	0,50	0,50	190,00	10,80	0,00	0,00	378	2015						
Батончик к чаю	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	0,50	0,20	39,20	1,10	0,00	0,00								
Батончик к чаю	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							
Масло сливочное (поджаренный)	400	11,4	14,9	68,2	426,8	0,10	1,10	65,90	0,20	0,20	244,80	57,40	244,80	1,80	1,60	453,30	49,40	0,00	0,00								
Итого за завтрак:																											
2 Завтрак																											
Сос. фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2015						
Итого за завтрак:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
Ом с макаронными изделиями и соус	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	22,40	10,20	39,30	0,70	0,50	61,50	48,70	0,00	0,00	111	2015						
Вареное из мяса птицы	70	9,6	11,1	10,1	188,1	0,10	0,60	9,80	0,00	0,10	13,00	18,00	102,10	1,30	0,10	37,40	16,60	0,00	0,00	117	2015						
Макарата тушеная	180	3,0	5,6	11,9	116,2	0,04	25,80	0,00	0,00	0,05	88,70	31,52	61,39	1,20	0,90	0,00	0,00	0,00	139	2015							
Нашпик из салом орошбуртос	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	50,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	346	2015							
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	76,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,80	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00								
Итого за обед:	685	21,0	18,5	65,9	641,6	0,24	27,10	10,00	0,00	0,15	139,60	69,32	241,99	5,00	1,10	161,20	68,80	0,00	0,00								
Упомянутый поджаренный																											
Салат из овощей	180	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	168,90	1,90	1,30	227,30	67,80	0,00	0,00	210	2015						
Суп (поджаренный)	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	5,50	0,00	0,00	0,00	15	2015						
Батончик к чаю	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	0,50	0,20	39,20	1,10	0,00	0,00	376	2015						
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	37,90	0,30	0,30	56,10	25,10	0,00	0,00	424	2015						
Булочка с повидлом	50	4,6	5,1	26,8	179,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,20	37,90	0,50	0,50	34,10	94,00	0,00	0,00								
Итого за обед:	219	23,8	21,9	63,9	639,0	0,20	0,50	46,80	2,00	0,40	245,30	40,90	314,00	3,40	2,20	341,90	94,00	0,00	0,00								
Итого за обед:	430	54,3	68,2	186,4	1586,7	0,54	28,70	124,40	2,20	0,75	629,70	168,22	800,59	10,20	4,90	943,40	212,20	0,00	0,00								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Оборуд. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	136.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2010	
Кобейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон Копированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	82.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2015	
Итого за прием пищи:	490	16.5	13.3	60.1	499.6	0.20	1.30	30.90	0.90	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	2.20	542.80	61.30	0.00	0.00	0.00	0.00			
2. Завтрак																								
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																								
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	200/10	3.4	8.9	8.1	139.2	0.00	5.90	4.40	0.00	0.00	39.70	17.50	36.40	0.90	0.40	247.50	48.50	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015	
Суповое рыбное	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	39.10	205.60	1.10	1.30	385.20	143.20	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2004	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.50	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015	
Овощи (неприправленные) свежие	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.47	7.18	15.09	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной Копированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.80	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	725	25.8	24.0	67.1	686.8	0.30	19.75	45.40	0.80	0.40	187.77	105.48	394.89	5.68	2.70	1 480.20	281.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Употребленные продукты																								
Завтрак творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	230.60	1.30	0.80	208.70	2.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00			
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон Копированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.6	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	280.50	52.90	356.50	1.90	1.20	324.60	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		81.7	57.6	191.4	1 704.3	0.70	22.85	158.20	2.10	1.40	1 000.27	251.98	1 255.49	10.28	6.10	2 344.60	475.90	0.00	0.00	0.00	0.00			

СОУПЕРМАРКЕТ
МН-7602088800
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг													
Завтрак																																
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,80	0,80	0,40	163,70	36,70	0,00	0,00	35										2010		
Коктейль витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	16,70	0,00	0,10	164,10	28,30	129,30	0,70	0,80	268,50	14,00	0,00	0,00	382											2015	
Булочка дрожжевая	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												2015	
Мясо говяжье (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14											2015	
Сыр (порциями)	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:	412	16,1	18,0	49,6	448,1	0,20	1,40	97,90	0,20	0,20	403,70	65,50	342,80	2,20	1,90	504,80	51,80	0,00	0,00													
2 Завтрак																																
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	78,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399											2015	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	78,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
Обед																																
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,1	1,7	12,6	90,7	0,10	6,10	0,20	0,00	0,10	19,10	19,10	44,80	0,90	0,40	433,40	44,10	0,00	0,00	97											2015	
Тертая морковь с соусом	50/50	6,3	14,6	10,5	156,0	0,20	0,80	14,70	0,00	1,00	19,60	15,70	77,70	0,60	0,20	0,00	61,90	0,00	0,00	450												2003
Рис с овощами	130	3,7	4,6	37,5	211,9	0,00	0,60	15,80	0,10	0,00	21,60	27,70	76,80	0,70	0,60	81,90	41,40	0,00	0,00	348												2015
Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,4	0,1	17,2	72,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	8,40	20,90	0,90	0,00	150,10	0,00	0,00	0,00													
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,90	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00													
Итого за прием пищи:	660	18,5	21,5	92,8	611,0	0,40	7,50	30,70	0,10	1,10	88,70	79,50	259,40	4,60	1,90	726,60	198,90	0,00	0,00													
Употребленный поджаренный																																
Жирное по-домашнему	200	7,8	18,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,80	0,60	849,20	88,30	0,00	0,00	404/453												
Булочка дрожжевая	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 низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	376												2015
Шашлык из свинины с овощами	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	66,70	0,60	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740												2004
Итого за прием пищи:	450	15,5	21,7	65,3	538,2	0,30	12,10	7,20	0,30	0,10	103,70	54,90	180,80	3,10	1,50	948,10	110,50	0,00	0,00													
Всего за день:		50,1	62,2	225,9	1 676,5	0,90	21,00	135,80	0,60	1,40	596,10	199,60	789,00	109,90	0,520	2,172	319,20	0,00	0,00													

«КОСМОНИКАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																											
Каша рисовая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.50	38.20	0.00	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	10.50	0.00	0.00	0.00	378	2015					
Батон ватрушечный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	14	2015					
Магги спаренное (персидим)	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	0.00							
Итого за прием пищи:	400	10.7	16.8	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	1.40	433.70	50.20	0.00	0.00	0.00							
2. Завтрак																											
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00							
Обед																											
Суп картофельный с мясом и сметаной	200	4.7	7.1	14.8	146.9	0.10	6.90	5.00	0.50	0.20	38.50	24.70	88.80	1.40	0.70	525.50	57.90	0.00	0.00	0.00	97	2015					
Витрушки "Полонез"	70	8.3	13.4	8.5	159.8	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	0.00	178	2015					
Резь на овощной	150	2.7	3.3	15.2	102.6	0.10	15.10	0.40	0.00	0.00	45.30	29.70	64.80	1.40	0.60	514.10	24.10	0.00	0.00	0.00	71	2015					
Овощи свежие натуральные	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2015					
Пилотик из смеси супсупов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00							
Хлеб ржаной ватрушечный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	38.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	695	19.8	24.6	71.5	606.6	0.30	34.90	5.50	0.50	0.20	115.40	82.00	228.60	5.60	2.10	1287.90	101.80	0.00	0.00	0.00							
Уплотненный полдник																											
Пудинг творожный	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.90	33.20	265.80	1.30	0.90	242.60	7.70	0.00	0.00	0.00	222	2015					
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	0.00	28.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008					
Батон ватрушечный	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	376	2015					
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	8.70	0.00	0.00	0.00	0.00							
Кондитерское изделие	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	0.00							
Итого за прием пищи:	410	27.5	16.2	67.0	642.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	227.90	44.40	287.30	2.90	1.90	306.80	8.40	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		85.5	58.2	198.3	1958.2	0.30	49.80	104.10	1.00	0.60	631.20	164.80	789.50	12.30	4.70	80	163.00	0.00	0.00	0.00							

СОСТАВЛЯЮЩИЙ ПОДАВАЮЩИЙ
ИНН 7602088609
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	НВ, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	K, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	P, мкг	S, мкг			
Завтрак																												
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	66.90	0.30	0.50	171.00	37.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2010
Корейский салат из морепродуктов	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.80	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (жирным)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.7	51.5	408.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.80	236.40	1.30	1.30	452.30	53.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2. Завтрак																												
Сок фруктовый	180	0.8	0.2	16.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	16.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																												
Суп овощной "Мозаика" со сметаной	200	1.9	2.4	10.1	73.6	0.00	10.70	9.00	0.00	0.00	40.60	21.80	46.70	1.10	0.30	368.70	48.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	160	2013
Печенье шоколадное	35.65	8.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	178.10	20.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	186.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.50	0.30	62.00	62.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	16.20	4.50	6.50	0.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Уксус пищевой	45	3.0	0.5	15.0	76.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	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:	625	19.8	13.3	73.6	523.7	0.30	18.10	30.70	0.10	0.80	108.30	54.80	275.40	7.30	3.80	723.30	124.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Употребленный алкоголь																												
Традиционные блюда с соусом	80.50	13.4	7.0	15.0	182.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	38.80	38.10	144.80	0.30	1.00	336.00	129.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2015
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	60.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015
Батон поджаренный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	98.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	613	15.7	18.7	59.5	494.5	0.20	10.80	21.10	0.10	0.30	106.00	78.70	258.00	2.50	1.70	1102.80	191.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		51.8	47.9	202.6	1505.4	0.60	39.90	72.90	0.40	1.30	510.90	187.30	782.40	14.00	5.90	2494.40	370.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

«КОМБИНАТ
СОЛНЕЧНОГО ПИТЬЯ»
ИНН 7602088808
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,8	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,60	0,80	0,40	183,70	37,50	0,00	0,00	35			2010				
Чай с молоком	200	3,9	3,8	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	0,50	222,40	12,20	0,00	0,00	378			2015				
Батончик к чаю	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 (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:	428	11,0	14,9	49,2	390,5	0,20	1,20	67,80	0,20	0,20	289,10	51,20	246,90	2,20	1,10	446,90	50,80	0,00	0,00								
2. Завтрак																											
Сос. фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389			2015				
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,7	3,9	15,5	115,3	0,10	3,70	0,20	0,00	0,00	32,10	26,30	62,90	1,60	0,70	374,70	51,40	0,00	0,00	102			2015				
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,50	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	0,00	0,00	374			2004				
Рис отварной	130	3,7	4,3	39,5	216,5	0,00	0,00	14,20	0,10	0,00	23,10	26,90	74,80	0,60	0,80	55,20	80,70	0,00	0,00	171			2015				
Напиток из смеси сухофруктов	190	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 подорожаный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,80	38,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	655	21,3	14,2	89,5	682,7	0,30	5,20	14,80	0,10	0,10	108,10	100,00	309,60	4,70	2,90	819,50	258,10	0,00	0,00								
Употребленный напиток																											
Заправка творожная	150	30,5	11,9	26,0	359,4	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	210,60	34,20	290,60	1,30	0,80	208,70	2,00	0,00	0,00	223			2015				
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	0,00	28,30	0,00	0,00	0,00	10			2008				
Батончик к чаю	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								
Чай с низким содержанием сахара	160	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				
Итого за прием пищи:	390	33,0	12,8	61,3	818,1	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	229,90	48,70	320,60	2,40	1,00	286,00	3,10	0,00	0,00								
Всего за день:		65,3	41,9	218,2	1 670,5	0,60	5,70	128,50	0,60	0,60	694,10	199,90	678,10	9,30	5,00	1 552,40	312,00	0,00	0,00								

«КОМБИНАТ
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
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
Каша пшенная молочно-ягодная	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	0.80	191.70	31.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.60	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2015	
Батон кофейный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Сыр (попийский)	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	402	16.2	12.0	64.2	402.6	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	66.70	339.30	1.90	2.00	482.90	52.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2 Завтрак																													
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	6.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																													
Расходник: лимонный с перловой крупой, сметаной	200	2.1	2.9	14.1	92.3	0.10	5.40	4.40	0.00	0.00	30.50	20.90	56.30	0.80	0.20	397.40	52.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2015	
Печенье шоколадное	3525	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	1.30	236.10	36.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0.8	0.1	1.9	12.0	0.00	12.90	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной кофейный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	675	23.0	15.3	80.2	678.6	0.50	25.30	26.10	0.10	0.90	99.90	166.40	425.20	10.50	4.80	1071.10	114.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Уплетенный полдник																													
Котлета "Рыбик"	70	8.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2022	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	86.10	1.10	0.50	121.00	56.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Батон кофейный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	8.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	108	2010		
Батончик с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	681.0	0.20	10.90	37.40	0.10	0.20	119.20	60.70	277.90	3.60	1.10	89.80	100.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		65.5	53.3	214.2	1688.6	1.00	38.30	107.30	0.20	1.10	335.50	327.00	1213.10	16.10	7.90	2453.80	267.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		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	Na, мг						
Завтрак																									
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,1	17,8	150,0	0,10	0,80	20,70	0,00	0,10	154,10	18,70	116,00	0,40	0,70	228,30	57,20	0,00	0,00	0,00	0,00	120	2015		
Каша овсяная с яблоком	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	0,00	0,00	382	2015		
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
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	0,00	0,00	209	2015		
Итого за прием пищи:	430	17,0	14,2	46,7	406,9	0,20	1,50	37,00	0,90	0,30	322,80	58,40	316,00	2,40	2,00	561,80	78,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
2 Завтрак																									
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																									
Салатка из овощей с майонезом	180	4,1	4,3	7,8	90,1	0,00	4,00	4,20	0,00	0,00	28,20	16,20	92,10	0,90	0,50	287,40	48,40	0,00	0,00	0,00	0,00	158	2004		
Биточки "Пельмени"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	0,00	0,00	0,00	0,00	158	2004		
Картофель тушеный	130	2,7	3,1	20,9	122,4	0,10	10,00	0,20	0,00	0,10	25,80	30,60	74,70	1,30	0,60	78,20	58,90	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2010		
Компот из фруктов	180	0,4	0,1	17,2	72,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	8,40	20,90	0,50	0,00	156,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2011		
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	615	18,5	21,4	69,4	681,8	0,20	14,40	4,40	0,00	0,10	91,60	71,20	209,70	5,00	1,80	512,6	127,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Удвоенный полдник																									
Каша молочная гречневая с яблоком	200	6,2	7,8	23,5	189,4	0,10	0,60	27,10	0,10	0,20	119,60	59,40	148,00	1,70	0,90	254,90	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2010		
Масло сливочное (порция)	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	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Чай с лимоном со сладким сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Пирог "Ваниль"	50	2,8	7,7	24,3	180,0	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	19,30	5,20	31,90	0,30	0,10	30,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тик			
Итого за прием пищи:	470	11,5	23,7	68,7	568,0	0,10	0,60	68,70	0,40	0,20	157,60	77,80	211,40	2,90	1,20	336,70	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		47,0	59,3	203,6	1 695,9	0,50	16,50	110,10	1,30	0,60	572,00	297,40	737,10	10,30	5,00	1 144,20	126,90	0,00	0,00	0,00	0,00				

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эд., г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	В13, мг	В14, мг	В15, мг	В16, мг	В17, мг	В18, мг				
Завтрак																											
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	18.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	128.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2010		
Чай с лимоном	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.50	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Масло сливочное (горячее)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.6	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	246.80	1.80	1.70	437.80	50.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
2. Завтрак																											
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																											
Омлет картофельный рыбный	205	5.4	1.9	12.6	90.8	0.10	6.30	0.20	0.00	0.10	27.60	30.10	92.80	1.00	0.70	538.40	61.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015		
Дух из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.80	0.20	74.00	28.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2004		
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	8.80	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015		
Напиток из сока фруктового	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015		
Хлеб ржаной поджаренный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	630	26.1	7.1	81.8	603.6	0.30	7.70	11.20	0.10	0.20	81.50	65.80	272.40	5.30	1.70	736.30	165.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Употребляемый напиток																											
Зимняя вода	150	30.5	11.9	26.1	380.2	0.10	0.30	45.90	0.30	0.10	210.70	34.20	290.80	1.30	0.80	208.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015		
Молоко стуженное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	6.10	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Чай с лимоном	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.00	10.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Печенье	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	288.40	54.20	383.10	2.20	1.20	331.90	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	398	35.3	20.7	68.7	628.2	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	288.40	54.20	383.10	2.20	1.20	331.90	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		72.0	53.6	215.6	1 692.2	0.50	12.50	123.80	0.60	0.60	637.90	196.50	693.90	11.80	4.70	1 722.20	222.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7802088809
г. Ярославль

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	0,00	0,00	31		2010					
Кисельный напиток на молоке	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	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	378		2015					
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	38,30	1,10	0,00	0,00	14		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	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	400	11,5	18,7	61,5	409,4	0,10	1,30	70,80	0,20	0,20	284,50	46,00	236,40	1,30	1,30	452,30	52,20	0,00	0,00								
2 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	2,80	0,20	361,40	2,80	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	2,80	0,20	361,40	2,80	0,00	0,00								
Обед																											
Борщ на сметане капуста с картофелем, сметаной	200/70	3,5	9,2	9,2	146,6	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	0,00	0,00	82		2015					
Котлета рыбная	70	8,5	4,8	12,3	127,2	0,10	0,50	0,00	0,00	0,10	24,40	31,00	122,30	1,10	0,60	236,10	64,90	0,00	0,00	128		2015					
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	18,80	0,10	0,20	50,50	28,60	88,20	1,10	0,50	721,00	60,90	0,00	0,00	71		2015					
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,47	7,18	15,09	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71		2015					
Напиток на плодово-сладких	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	0,00	55,30	0,00	0,00	0,00	348		2015					
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,50	38,20	1,80	0,90	61,20	2,50	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	706	18,8	19,3	69,3	648,9	0,30	20,05	21,20	0,10	0,30	152,17	99,08	310,89	5,88	2,00	1 350, 201,20	0,00	0,00	0,00								
Уплотненный полдник																											
Сметанная капуста с картофелем, сметаной	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,60	16,60	186,90	1,90	1,30	227,30	67,90	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					
Батон поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	28,80	0,70	0,30	45,50	1,30	0,00	0,00	378		2015					
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,10	2,70	0,30	0,00	9,90	0,00	0,00	0,00	767		2004					
Площади российские	50	4,4	6,4	34,8	215,6	0,10	0,00	0,90	0,00	0,00	16,90	6,70	38,60	0,40	0,20	61,90	20,60	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	435	22,0	26,2	67,3	610,3	0,30	0,50	48,50	2,00	0,40	253,00	43,00	320,00	3,40	2,20	354,30	89,70	0,00	0,00								
Всего за день:		62,8	60,7	200,8	1 629,7	0,70	34,85	141,50	2,30	0,90	709,97	199,08	881,59	13,46	5,70	2 519, 257,70	0,00	0,00	0,00								

«КОМБИНИТ»
ИНН 7602068809
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	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	599,1	550,8	2066,6	16224,6	6,34	265,80	1 306,40	11,30	10,25	6 727,74	2 112,08	9 022,37	117,68	56,10	20 742,90	2 779,10	0,00	0,00
Среднее значение за период	59,9	55,1	206,7	1 622,5	0,63	26,58	130,60	1,10	1,03	672,77	211,21	902,24	11,77	5,60	2 074,29	277,91	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,6	54,6															

ООО "КОМБИНАТ"
МНН 7602088800
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Успокоительный поддник
3-7 лет	409	170	664	438

от 27.06.2022

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3-7 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	перер асчет	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %
Хлеб ржаной	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		450	45	-5	90
Хлеб пшеничный	80	79	69	58	75	67	69	70	76	69	89		721	72,1	-7,9	90
Мука пшеничная	29	39	34,3		11,3			32,2	7,1	2,1	33,8		159,8	16,0	-13,0	55
Крахмал	3		15,4										15,4	-1,5	-1,5	51
Крупа (злаки), бобовые	43	50,4	51,4	66,8	44,6	18	115,3	107,2	54,9	59,8	18		586,4	58,6	15,6	136
Макаронные изделия	12	16		14,4		49,1			14,4	49,1			143	14,3	2,3	119
Картофель	140		132,5	210	140	156,2	40	178,1	147,2	72	134,1		1210,1	121,0	-19,0	86
Овощи разные, зелень	220	224,3	120,4	91,3	170,5	113,4	56,8	109,3	83,1	57,1	132,7		1158,9	115,9	-104,1	53
Фрукты свежие	100				130						130	365	625	62,5	-37,5	63
Фрукты сухие	11	18	9,4	18	18	9,4	18	9,4	18	18	9,4	-47	98,6	9,9	-1,1	90
Соки фруктовые (овощные)	100	180		180		180			180	180		-180	900	90,0	-10,0	90
Напитки витаминизированные	50		31	180					180				391	39,1	-10,9	78
Мясо 1-й категории	40,5		14,5	71,8	47,6				47,6	58,5	14,5	108	362,5	36,3	-4,3	90
Птица	12,72	67,9						58	13,3			-25	114,2	11,4	-1,3	90
Рыба	37		77	25		58,5	60			25	45,5	42	333	33,3	-3,7	90
Субпродукты (печень, сердце, язык)	25					51,5		51,5					103	10,3	-14,7	41
Молоко	450	388	459	397	383	291	333	393	498	367	370	171	4050	405,0	-45,0	90
Творог (5%-9% м.ж.д.)	40		141		101		141	14		141		-162	376	37,6	-2,4	94
Сыр	6	10		17				12			10	5	54	5,4	-0,6	90
Сметана	11		13		7,8	16,4	6	16,4	7	6	7		79,6	8,0	-3,0	72
Масло сливочное	21	22,2	20,3	17,9	11,7	24,3	21,9	12	17,4	20,6	22,3		190,6	19,1	-1,9	91
Масло растительное	11	9,9	3,1	12,6	10,3	8,5	8,4	10	16,3	4,2	12,8		96,1	9,6	-1,4	87
Яйцо	40	89,6	76,3	12,8	38,6		7,5	3,6	44	7,5	89,6	-9	360,5	36,1	-4,0	90
Сахарный песок	30	35,2	37,4	31,4	39,4	16,6	42,2	32,9	43,3	40,6	40,2		359,2	35,9	5,9	120
Кондитерские изделия	20				42	18	22			18			100	10,0	-10,0	50
Чай	0,6	1,2	0,4	0,7	1,2	0,5	1,7	0,7	0,8	1,3	0,4		8,9	0,9	0,3	148
Какао	0,6			2,7					2,7				5,4	0,5	-0,1	90
Кофейный напиток	1,2		2,7					2,7					10,8	1,1	-0,1	90
Дрожжи	0,5	1,1		0,2				0,7			0,8		2,8	0,3	-0,2	56
Соль	5	4,8	4,2	4	3,4	4,8	5,4	4,1	5	4,4	5,2		45,3	4,5	-0,5	91

птица 25гр = 110гр мяса
рыба 42гр = 45гр творога
молоко 121гр = 29гр творога
мясо 72гр = 117гр творога
яйцо 51гр = 51гр сыра
субпродукты 47гр = 230 фруктов св
сок 180гр = 135гр фруктов св