

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26,8	12,8	42,3	409,3	0,00	0,40	24,70	0,10	0,40	274,90	38,50	302,40	0,90	0,80	304,60	5,80	223	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,3	2,0	30,8	158,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,15	17,54	50,27	0,86	0,00	1,50	0,20	424	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	580	31,7	15,3	100,4	686,1	0,10	12,93	24,70	0,10	0,44	319,15	67,44	369,27	4,84	1,00	653,60	6,50		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250/20/10	7,6	8,2	9,4	150,8	0,00	12,00	6,20	0,00	0,00	56,40	26,90	94,90	1,80	0,40	313,40	74,70	88	2015
Плов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	163,20	291	2015
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	25,33	0,00	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	0,00	0,00	0,00	576	2004
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60		
Кондитерское изделие без крема	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		
Итого за прием пищи:	879	28,8	33,2	109,3	881,2	0,21	43,43	6,80	0,00	0,30	136,17	118,18	376,74	9,29	2,10	546,50	239,50		
Всего за день:		60,5	48,4	209,6	1 567,4	0,31	56,36	31,50	0,10	0,74	455,32	185,62	746,01	14,13	3,10	1 200,10	246,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Котлета "Морячок"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70	тк	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
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		
Кондитерское изделие без крема	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	23,0	24,6	81,9	647,8	0,20	22,25	0,00	0,10	0,20	90,64	71,84	301,08	3,08	2,00	329,60	215,26		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,10	6,80	6,20	0,00	0,10	42,20	28,20	88,90	1,40	0,60	523,50	86,20	96	2015
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	294,0	0,00	1,00	12,00	0,00	0,10	35,10	19,60	147,90	2,10	0,30	68,90	82,60	62	2002
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
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		
Итого за прием пищи:	806	30,4	31,5	86,7	775,4	0,20	7,83	18,20	0,00	0,20	102,35	84,92	319,18	6,28	1,80	647,20	192,16		
Всего за день:		53,3	56,0	168,6	1 423,2	0,40	30,08	18,20	0,10	0,40	192,99	156,76	620,26	9,36	3,80	976,80	407,42		

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						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	тк	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	565	10,7	13,3	110,6	603,3	0,30	12,98	105,90	0,30	0,00	224,75	68,40	256,15	5,48	2,15	347,50	89,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	50,10	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	82	2015
Котлета "Дякомка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	тк	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	302	2015	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,88	0,00	0,00	0,00	16,87	14,33	30,08	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10			
Выпечное изделие	50	6,2	6,0	23,2	179,2	0,08	0,00	24,30	0,00	0,03	104,47	17,40	90,94	0,77	0,40	14,10	0,20	522	2003
Итого за прием пищи:	938	35,4	37,8	135,7	1 060,2	0,32	15,88	47,60	0,00	0,43	221,21	123,19	483,46	7,18	2,60	459,60	187,22		
Всего за день:		46,1	51,1	246,3	1 663,5	0,62	28,86	153,50	0,30	0,43	445,96	191,59	739,61	12,66	4,75	807,10	276,72		

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Котлета "Рубатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	22,50	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	тк	
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	25,0	21,7	81,4	644,1	0,30	9,60	29,60	0,20	0,20	55,25	66,72	240,78	4,50	0,80	135,50	55,96		
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (конс)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	44,00	37,00	112,10	2,60	0,90	541,20	74,40	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	тк	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	302	2015	
Огурец свежий	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	0,00	16,85	14,32	30,05	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60		
Выпечное изделие	60	0,4	0,4	10,9	49,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,10	5,30	0,50	0,00	73,80	0,70	406	2015
Итого за прием пищи:	953	42,6	38,8	105,5	966,4	0,44	13,29	53,40	0,30	0,60	434,72	117,48	568,79	7,09	5,00	842,00	196,42		
Всего за день:		67,5	60,4	186,9	1 610,6	0,74	22,89	83,00	0,50	0,80	489,97	184,20	809,57	11,59	5,80	975,50	252,38		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
Сыр (порциями)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,30	0,00	15	2015
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	15,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	575	15,5	25,9	79,7	620,9	0,18	15,00	148,70	0,20	0,79	450,40	79,20	392,50	4,40	2,10	389,50	56,80		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	4,9	5,0	15,7	127,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	28,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015
Тефтели "Особые" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	25,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,50	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,8	289,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,56	160,91	241,54	5,44	1,79	0,00	68,51	302	2015
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	25,33	0,00	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30		
Выпечное изделие	50	4,4	2,3	28,9	153,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	21,45	19,74	54,77	0,96	0,00	1,40	0,20	424	2015
Итого за прием пищи:	969	37,7	33,5	144,7	1 036,7	0,40	27,13	2,00	0,00	0,24	117,48	245,73	549,25	11,69	2,49	222,10	176,51		
Всего за день:		53,2	59,4	224,4	1 657,6	0,58	42,13	150,70	0,20	1,03	567,88	324,95	941,75	16,09	4,59	611,60	233,31		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Оладьи с молоком сгущенным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	0,26	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ттк	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015
Фрукт	130	0,3	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	550	11,7	7,0	111,2	552,1	0,26	4,90	88,50	0,00	0,40	317,50	82,60	320,80	4,86	0,70	201,50	4,80		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	97	2015
Гуляш из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015
Картофель запеченный	180	3,6	4,6	29,4	178,3	0,20	14,40	14,40	0,10	0,10	45,20	38,90	101,10	1,80	0,70	1 024,10	345,00	ттк	
Овощи свежие	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,00	25,32	0,00	0,00	0,00	13,98	20,07	26,24	0,87	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,0	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	3,40	15,70	0,70	0,20	24,50	1,00		
Кондитерское изделие без крема	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	925	31,8	32,8	130,4	974,5	0,32	53,62	14,60	0,30	0,32	136,68	120,67	378,34	7,97	1,90	1 819,10	506,40		
Всего за день:		43,5	39,8	241,6	1 526,6	0,58	58,52	103,10	0,30	0,72	454,18	203,27	699,14	12,83	2,820,69	311,20			

ОБЯЗАТЕЛЬНО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	285,3	0,10	0,20	34,40	2,70	0,50	104,10	16,10	210,40	2,30	1,50	224,80	78,80	210	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
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		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	550	18,9	29,5	53,3	588,1	0,10	12,75	74,40	2,90	0,50	147,50	42,40	268,30	6,28	2,00	632,80	82,90		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	73,36	88	2015
Блишки мясные с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,5	424,4	0,10	1,90	12,50	0,20	0,10	46,40	31,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	64	2010
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,5	0,00	6,84	0,00	0,00	0,00	16,78	14,25	29,90	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	28,70	1,30	0,40	44,90	1,80		
Выпечное изделие	30	3,6	6,3	22,1	159,6	0,60	0,00	2,00	0,00	0,05	9,94	13,76	35,14	0,70	0,50	0,00	24,10	424	2015
Итого за прием пищи:	843	28,0	40,5	69,3	781,4	0,85	24,48	14,50	0,20	0,18	139,12	89,08	353,05	6,58	1,80	165,20	203,56		
Всего за день:		46,9	70,0	122,6	1 369,5	0,95	37,21	88,90	3,10	0,68	286,62	131,48	621,35	12,86	3,80	798,00	286,46		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Биточек "Мясной"	100	15,3	18,6	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	17,10	25,70	158,40	2,60	0,20	47,30	30,10	ТТК	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015
Овощи свежие	30	0,4	0,1	1,2	7,8	0,00	7,55	0,00	0,00	0,00	4,16	5,99	7,82	0,26	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	550	21,8	25,4	63,8	577,2	0,10	29,40	0,00	0,00	0,30	83,00	76,03	297,60	4,94	1,30	86,60	98,86		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с квасой	250/10	5,2	2,8	17,1	115,8	0,10	6,80	0,20	0,00	0,10	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	512,60	85,30	96	2015
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	271,9	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,70	1,50	2,10	202,80	48,80	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	2015
Напиток из курицы	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	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		
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	900	37,6	25,7	108,3	827,7	0,40	10,00	0,40	0,40	0,30	101,15	89,72	321,78	7,70	3,80	958,90	158,56		
Всего за день:		59,3	51,0	172,1	1 404,9	0,50	39,40	0,40	0,40	0,60	184,15	165,75	619,38	12,64	5,10	1 045,50	257,42		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Итого за весь период	546,5	571,9	2 037,5	15 842,5	5,53	356,80	819,40	5,80	6,69	3 950,11	2 016,30	7 352,17	128,45	43,61	9 614,50	2 939,11		
Среднее значение за период	54,7	57,2	203,8	1 584,3	0,55	35,68	81,90	0,60	0,67	395,01	201,63	735,22	12,85	4,36	961,50	293,91		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	32,5	53,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	561	904

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль