

Согласовано

Утверждаю

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по г. Москве в ЦАО г. Москвы
№ 28 от 22.02.2017г.
на №13 от 25.01.2017г.



Директор ГБУ Ресурсный
центр «Спутник»

М.Ф Терюковская

19.08.2018 г.

**Примерное двадцативосьмидневное меню
для организации шестиразового питания для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей в
возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет,
ГБУ Ресурсный центр «Спутник»
Департамента труда и социальной защиты
населения города Москвы**

Москва – 2018 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых

Рацион: 12-18 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1										
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	12,75	13,18	52,95	382,2	0,15	2,48	0,13	0,33
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4,4	4	15,48	105,5	0,04	1,3	0,04	0,16
	Творожок детский фруктовый (112415202)	100	11,3	20	15,4	286	0,04	0,4	0,19	0,25
58	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	
	Хлеб зерновой пшеничный	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Завтрак 1			34,25	45,58	120,38	1023,1	0,31	4,18	45,36	0,76
Завтрак 2										
	Груши	220	0,88	0,66	20,9	92,4	0,04	11	0,02	0,07
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200								
Итого за Завтрак 2			0,88	0,66	20,9	92,4	0,04	11	0,02	0,07
Обед										
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,51	3,25	92,99	0,02	9,8	0,06	0,04
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	350	4,34	7,28	10,29	126,67	0,07	26,88	1,65	0,11
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	8,49	4,81	0,23	78,35		0,41	0,09	
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	380	27,21	10,94	26,87	319,24	0,3	29,6	0,15	0,34
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0,76		21,96	88,2	0,02	0,56	0,28	0,04
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью ржано-пшеничный	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью пшеничный	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	20	0,16	0,02	15,96	65,2				
Итого за Обед			53,33	32,76	151,46	1127,65	0,57	67,25	2,23	0,57
Полдник										
	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	200	0,18	0,02	22,56	89,98		8		
####	Кекс с изюмом собственного производства	100								
Итого за Полдник			0,18	0,02	22,56	89,98		8		
Ужин										
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	120	1,42	8,5	11,46	126,29	0,06	5,46	9,83	0,07
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным	120	1,14	0,08	10,37	45,38	0,06	3,9	7,02	0,06
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	230	0,05	6,65	0,07	60,21			0,07	
	Чай черный с сахаром	200	9,52	2,44	11,41	36,1	0,04	4,76	0,02	0,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
Итого за Ужин			22,78	19,17	95,41	582,23	0,38	14,12	16,94	0,69
Ужин 2										
	Бийогурт питьевой (111505502)	180	9	5,76	6,3	122,4				
Итого за Ужин 2			9	5,76	6,3	122,4				
Итого за день			120,42	103,95	417,01	3037,76	1,3	###	64,55	2,09

ЦССВ "Спутник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 12-18 лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1										
	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие, обогащенные микронутриентами	270	6,05	6,91	10,15	125,28	0,08	2,81	0,05	0,32
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	5,28	1,86		37,8				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200								
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			19,96	75,8				
Итого за Завтрак 1			17,03	9,37	66,56	417,38	0,16	2,81	0,05	0,34
Завтрак 2										
	Яблоки	230	0,92	0,92	22,54	103,5	0,07	37,95	0,07	0,05
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200								
Итого за Завтрак 2			0,92	0,92	22,54	103,5	0,07	37,95	0,07	0,05
Обед										
	Салат из редиса с растительным маслом	120	2,66	17,05	3,6	178,5	0,02	24	0,28	0,1
	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным рец. 2	120	1,45	8,5	16,31	145,03	0,07	4,98	8,96	0,07
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7,08	5,58	24,03	177,45	0,3	13,95	1,2	0,09
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	17,2	39	0,2	420				
	Капуста цветная отварная с маслом	200	5,42	5,6	9,76	109,56	0,22	###	0,1	0,22
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14		40	20	
	Пастила	20	0,1		16	64,8				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Обед			44,76	77,31	150,6	1485,73	0,83	###	30,54	0,56
Полдник										
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	11,25	7,59	46,9	302,96	0,14	5,52	0,13	0,24
	Груши	200	0,8	0,6	19	84	0,04	10	0,02	0,06
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0,3
Итого за Полдник			17,65	14,59	75,3	502,96	0,26	18,12	0,21	0,6
Ужин										
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	3,44	2,53	9,07	72,58	0,02	10,21	0,05	0,06
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	250	5,65	8,63	46,05	293,43	0,35	56,5	0,05	0,2
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31		1	0,01	
	Печень по-строгановски	110	15,69	8,45	4,62	157,73	0,24	27,61	7,56	1,79
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,83	38,67		2,77		

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Ужин			35,65	21,16	131,71	876,97	0,83	98,09	7,67	2,13
Ужин 2										
	Кефир детский	180	5,04	5,76	7,38	106,2	0,05	1,26	0,05	0,31
Итого за Ужин 2			5,04	5,76	7,38	106,2	0,05	1,26	0,05	0,31
Итого за день			121,05	129,11	454,09	3492,74	2,2	###	38,59	3,99

ЦССВ "Спутник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12-18 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1										
	Салат из помидоров с луком зеленым с растительным маслом	100	1,14	12,15	3,74	130,08	0,05	26	1,36	0,05
	Омлет с сыром запеченный	140	15,97	23,83	2,3	288,3	0,08	0,71	0,39	0,5
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,83	38,67		2,77		
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	0,02			0,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
58	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	
Итого за Завтрак 1			31,37	47,27	63,11	809,3	0,23	29,48	46,75	0,58
Завтрак 2										
	Киви	180	1,44	0,72	14,58	84,6	0,04	324	162	0,07
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200								
Итого за Завтрак 2			1,44	0,72	14,58	84,6	0,04	324	162	0,07
Обед										
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	120	1,86	8,5	11,29	127,78	0,04	42,9	1,22	0,05
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	120	1,85	0,22	8,38	44,47	0,08	11,64	0,1	0,05
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	400	5,48	8,72	27,92	217,28	0,2	28,2	1,96	0,16
	Птица отварная (цыплята)	110	33,41	12,9	0,39	251,91		0,64	0,09	
	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,59	5,15	43,96	252,7	0,11		0,05	0,04
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) для детей раннего возраста	200	0,18	0,04	13,32	53,14		3,3	22	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Обед			60,02	37,03	167,36	1261,53	0,65	86,68	25,42	0,38
Полдник										
	Напиток лимонный	200	0,06		24,14	92,94		2,4		
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	120	8,41	10,92	53,93	345,4	0,12	0,36	0,07	0,12
Итого за Полдник			8,47	10,92	78,07	438,34	0,12	2,76	0,07	0,12
Ужин										
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец. 2	120	1,46	8,51	3,41	96,49	0,04	22,68	1,66	0,02
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3	120	1,12	12,17	3,8	129,8	0,05	20,58	0,84	0,05
	Пюре картофельное	250	5,28	12,35	35,68	281,25	0,28	42	0,18	0,23
	Рыба (филе) запеченная	140	27,97	6,71	5,78	195,29	0,01			
	Чай зеленый с сахаром	200	0,13	0,04	9,52	36,1		0,08		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	20	0,16	0,02	15,96	65,2				
Итого за Ужин			46,77	41,3	136,25	1118,38	0,6	85,34	2,68	0,38
Ужин 2										
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,54	54	0,23
Итого за Ужин 2			5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,54	54	0,23
Итого за день			153,29	141,74	466,93	3809,35	1,68	528,8	###	1,76

	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			19,96	75,8				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Ужин			40,8	31,09	139,25	1006,64	0,64	83,58	13,75	0,54
Ужин 2										
	Ацидофилин	180	5,22	5,76	6,84	106,2				
Итого за Ужин 2			5,22	5,76	6,84	106,2				
Итого за день			134,18	115,1	524,99	3687,01	1,97	###	61,28	1,89

ЦССВ "Спутник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1										
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	8,85	7,43	45,33	283,08	0,13	2,85	0,08	0,35
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	25	4,4	1,55		31,5				
	Биойогурт фруктовый (111505501)	125	5	1,88	17,88	112,5				
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	8,98	8,86	13,3	169,2	0,1	2,6	0,06	0,34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Завтрак 1			32,93	20,32	112,96	774,78	0,31	5,45	0,14	0,71
Завтрак 2										
	Груши	220	0,88	0,66	20,9	92,4	0,04	11	0,02	0,07
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200								
Итого за Завтрак 2			0,88	0,66	20,9	92,4	0,04	11	0,02	0,07
Обед										
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,51	3,25	92,99	0,02	9,8	0,06	0,04
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,78	6,51	15,48	135,06	0,09	24,57	1,44	0,09
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,15	8,99	44,98	302,11	0,08		0,08	0,05
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	140	23,6	11,99	5,64	224,4	0,15	1,69	0,16	0,35
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0,76		21,96	88,2	0,02	0,56	0,28	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Конфеты шоколадные	15	0,6	3,95	8,88	73,65				
Итого за Обед			49,51	41,45	162,29	1230,66	0,58	36,62	2,02	0,65
Полдник										
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	7,43	5,52	42	250,04	0,12	17,85	0,04	0,1
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	0,02	9,9	0,02	0,02
Итого за Полдник			7,67	5,76	59,86	322,52	0,14	27,75	0,06	0,12
Ужин										
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	120	1,75	6,12	8,29	95,09	0,04	10,32	0,05	0,04
	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	35,37	22,68	50,46	555,87	0,33	54	0,15	0,21
	Соус томатный собственного производства	30	0,35	1,25	1,97	20,68	0,01	2,52	0,3	0,01
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,83	38,67		2,77		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
Итого за Ужин			48,31	31,59	132,65	1024,56	0,6	69,61	0,5	0,34

Ужин 2										
	Кефир детский	190	5,32	6,08	7,79	112,1	0,06	1,33	0,06	0,32
Итого за Ужин 2			5,32	6,08	7,79	112,1	0,06	1,33	0,06	0,32
Итого за день			144,62	105,86	496,45	3557,02	1,73	###	2,8	2,21

ЦССВ "Спутник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1										
	Каша жидкая на молоке (манная)	280	11,4	15,26	49,22	379,01	0,17	3,19	0,17	0,39
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	25	5,75	7,25		90	0,01	0,4	0,11	0,08
58	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	
#####	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2	2	16	104		2	18	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Завтрак 1			24,95	32,91	101,77	822,41	0,26	5,59	63,28	0,49
Завтрак 2										
	Банан	200	3	1	42	192				
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200								
Итого за Завтрак 2			3	1	42	192				
Обед										
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	120	1,18	10,2	6,62	123,68	0,02	12,11	0,26	0,02
#####	Суп картофельный с сладким перцем на мясном бульоне	300	7,71	15,6	14,7	205,11				
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	22,95	20,07	28,14	387,81	0,15	98,55	0,18	0,27
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7		2		0,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Мармелад формовой в индивидуальной упаковке	20	0,02		15,88	64,2				
Итого за Обед			42,67	47,49	141,22	1149,75	0,39	#####	0,44	0,39
Полдник										
#####	Сырники из творога собственного производства	160	25,6	18,4	31,68	401,6	0,1	0,9		0,27
	Соус клюквенный	30	0,02		4,45	17,52		0,54		
	Чай зеленый с сахаром	200	0,13	0,04	9,52	36,1		0,08		
Итого за Полдник			25,75	18,44	45,65	455,22	0,1	1,52		0,27
Ужин										
	Салат из овощей с морской капустой	100	1,45	7,24	10,76	115,64	0,08	14,35	1,68	0,06
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	100	10,3	17,2	1,5	202				
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	260	5,88	8,97	47,89	305,16	0,36	58,76	0,05	0,21
	Чай черный с сахаром	200	9,52	2,44	11,41	36,1	0,04	4,76	0,02	0,48
	Хлеб зерновой пшеничный	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
Итого за Ужин			37,8	37,35	133,66	973,15	0,7	77,87	1,75	0,83
Ужин 2										
	Биоюгurt питьевой (111505502)	180	9	5,76	6,3	122,4				
Итого за Ужин 2			9	5,76	6,3	122,4				

ЦССВ "Спутник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 12-18 лет

День: воскресенье

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 1										
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	280	11,68	17,5	41,64	369,1	0,28	3,19	0,17	0,42
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		0,1	0,18
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	0,04	1,3	0,04	0,16
58	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Завтрак 1			26,58	34,58	94,55	796,2	0,43	4,49	45,31	0,78
Завтрак 2										
	Яблоки	230	0,92	0,92	22,54	103,5	0,07	37,95	0,07	0,05
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200								
Итого за Завтрак 2			0,92	0,92	22,54	103,5	0,07	37,95	0,07	0,05
Обед										
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3	120	1,12	12,17	3,8	129,8	0,05	20,58	0,84	0,05
	Уха ростовская рец. 2	400	15,6	7,68	24,8	235,24	0,28	45,56	1,32	0,24
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,43	17,92	3,59	237,44	0,02	2,52	0,32	0,02
	Изделия макаронные группы А отварные	160	5,86	4,58	39,07	224,62	0,1		0,05	0,03
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08		3,3	22	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	4,95	0,9	25,65	135,75	0,14			0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,7	0,6	36,45	178,5	0,08			0,02
Итого за Обед			48,84	43,89	151,66	1213,43	0,67	71,96	24,53	0,42
Полдник										
	Блины с соусом сладким постарорецки	120	11,58	23,65	44,2	440,89	0,12	0,29	0,18	0,23
#####	Напиток из шиповника	200						15		
Итого за Полдник			11,58	23,65	44,2	440,89	0,12	15,29	0,18	0,23
Ужин										
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	120	8,22	0,92	3,04	53,2		9	0,78	0,02
#####	Картофельная запеканка с овощами	250	6,85	12,5	46,75	334,68	0,33	70	0,18	0,2
	Соус томатный собственного производства	50	0,58	2,09	3,29	34,46	0,02	4,2	0,51	0,02
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) рец.2	100	20,5	17,19	9,93	278,61	0,1		0,08	0,18
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200								
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			19,96	75,8				
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	20	0,16	0,02	15,96	65,2				