

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела по
г. Евпатории межрегионального управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по РК и г. Севастополю

С.С.Ткачев

« » 2016г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист-эксперт
Санитарного отдела

И.В.Букина

« » 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач
Государственного бюджетного учреждения
Республики Крым
«Санаторий для детей и детей
с родителями «Морской»

А.С.Киселенко

« » 2016г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 11-Х ДО 17-ТИ ЛЕТ.**

УТВЕРЖДЕНО

на совете по питанию
25 февраля 2016г.

При составлении 14-дневного примерного меню для детей была использована следующая нормативная литература:

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания руководители разработке сборника М.П.Могильный, В.А.Тутельян., Москва 2013г.

2. Химический состав и калорийность продуктов питания: Справочник авт.В.А. Тутельян.

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	75														
	помидоры свежие		89	89	0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
216	драчена	75														
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	молоко 2.5		20	20	0.58	0.5	0.75	10.80	0.01	0.26	4.00	0.00	24.00	18.40	1.80	0.02
	мука пш высшего сорта		5	5	0.52	0.06	3.53	16.70	0.01	0.00	0.00	0.08	0.90	4.30	0.80	0.06
	сметана 21		8	8	0.46	1.68	0.66	20.00	0.00	0.08	10.08	0.05	15.12	10.40	1.68	0.02
	яйцо 1с.		60	60	7.62	6.9	0.42	94.20	0.04	0.00	150.00	0.36	33.00	115.20	7.20	1.50
	Итого: драчена				9.22	12.77	5.64	174.75	0.06	0.34	184.0	0.54	74.22	149.4	12.48	1.61
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	260														
	крупка гречневая		50	50	5.4	1.6	28	148.00	0.15	0.00	0.00	0.40	35.00	167.00	129.00	4.15
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		175	175	5.08	4.38	8.4	94.50	0.07	2.28	35.00	0.00	210.00	157.50	24.50	0.18
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из гречневой крупы				10.56	13.23	44.51	340.52	0.22	2.28	75.00	0.50	247.6	327.5	153.5	4.37
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.75	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.25	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
7	бутерброды горячие с сыром	50														
	сыр российский		16	15	3.71	4.72	0	58.24	0.01	0.11	41.60	0.08	140.80	80.00	5.60	0.16
	хлеб пшеничный 1с		30	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого: бутерброды горячие с сыром				5.99	4.96	14.76	128.74	0.04	0.11	41.60	0.41	146.8	99.50	9.80	0.49

	батон	20															
	батон		20	0	1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24	
	Итого: батон				1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24	
0	хлеб ржаной	50															
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
14	масло сливочное порционное	10															
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Итого: Завтрак				35.33	42.83	124.8	1033.31	0.52	26.28	360.6	3.21	622.4	780.5	233.6	9.64	

Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	75															
	огурцы свежие		79	75	0.55	0.08	1.5	8.69	0.02	5.53	0.00	0.08	13.43	23.70	11.06	0.40	
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.55	0.08	1.5	8.69	0.02	5.53	0.00	0.08	13.43	23.70	11.06	0.40	
16	колбаса п/к	40															
	колбаса п/к		41	40	7.01	13.86	0.08	152.93	0.04	0.00	0.00	0.16	10.66	58.22	8.20	0.78	
	Итого: колбаса п/к				7.01	13.86	0.08	152.93	0.04	0.00	0.00	0.16	10.66	58.22	8.20	0.78	
106	суп карт с рыб фрикадельками	300															
	картофель		133	106	2.66	0.53	21.68	102.41	0.16	26.60	0.00	0.13	13.30	77.14	30.59	1.20	
	лук репчатый		24	21	0.34	0.05	1.97	9.84	0.01	2.40	0.00	0.05	7.44	13.92	5.36	0.19	
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00	
	морковь		13	10	0.17	0.01	0.9	4.55	0.01	0.65	0.00	0.05	3.51	7.15	4.94	0.09	
	сайда		62	62	9.92	0.37	0	42.78	0.06	0.62	6.20	0.56	15.50	130.20	18.60	0.31	
	томат-пюре		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08	
	Итого: суп карт с рыб фрикадельками				13.47	4.31	24.57	191.26	0.24	30.27	13.70	2.13	41.40	234.2	57.85	1.87	
265	плов	250															
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10	
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	
	морковь		20	16	0.26	0.02	1.38	7.00	0.01	1.00	0.00	0.08	5.40	11.00	7.60	0.14	
	мясо говядина 1 кат		107	85	19.9	17.12	0	233.26	0.06	0.00	0.00	0.43	9.63	201.16	23.54	2.89	
	рис		68	68	4.76	0.68	50.32	226.44	0.05	0.00	0.00	0.27	5.44	102.00	34.00	0.68	
	томат-пюре		6	6	0.29	0	1.14	6.12	0.01	2.70	0.00	0.06	1.20	4.08	3.00	0.14	
	Итого: плов				25.38	22.84	53.82	522.69	0.14	4.90	0.00	3.06	25.39	325.3	69.82	3.95	
349	компот из смеси сухофруктов	200															
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	

	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60								
	Итого: компот из смеси сухофруктов				0.34	0	32.94	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
	Итого: хлеб пшеничный				6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: фрукты свежие				1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: Обед				57.13	43.33	196.57	1414.47	0.70	65.70	13.70	7.51	161.9	795.9	204.1	15.39

Полдник

389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
	Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п				0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
406	пирожки печеные с повидлом	100														
	Повидло		34	0	0.14	0	22.1	85.00	0.00	0.17	0.00	0.00	5.78	3.06	2.38	0.14
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		51	51	5.25	0.56	36.01	170.34	0.09	0.00	0.00	0.77	9.18	43.86	8.16	0.61
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
	Итого: пирожки печеные с повидлом				5.65	1.52	61.12	277.06	0.09	0.17	9.00	0.79	16.39	51.06	10.78	1.11
	Итого: Полдник				6.25	1.52	94.12	413.06	0.13	12.17	9.00	2.39	26.39	81.06	34.78	1.51

Ужин

74	икра овощная	100														
	баклажаны		40	40	0.48	0.04	1.8	9.60	0.02	2.00	0.00	0.04	6.00	13.60	3.60	0.16
	кабачки		56	47	0.34	0.17	2.58	13.44	0.02	8.40	0.00	0.06	8.40	6.72	5.04	0.22
	капуста белокачанная		29	24	0.52	0.03	1.36	8.12	0.01	13.05	0.00	0.03	13.92	8.99	4.64	0.17
	лук репчатый		13	11	0.18	0.03	1.07	5.33	0.01	1.30	0.00	0.03	4.03	7.54	1.82	0.10
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	морковь		20	16	0.26	0.02	1.38	7.60	0.01	1.00	0.00	0.08	5.40	11.00	7.60	0.14
	томат-пюре		4	4	0.19	0	0.76	4.08	0.01	1.80	0.00	0.04	0.80	2.72	2.00	0.09
	Итого: икра овощная				1.97	5.29	8.95	92.52	0.08	27.55	0.00	2.48	38.55	50.67	24.70	0.88

	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: Ужин				66.88	52.64	153.37	1364.97	0.79	86.37	136.7	10.82	464.9	1002.	204.0	9.51

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				171.39	145.32	576.86	4331.81	10.14	191.9	560.1	23.93	1515.	2840.	704.6	36.25

День недели: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
136	морковь припущенная	75														
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	морковь		97	78	1.26	0.1	6.69	33.95	0.06	4.85	0.00	0.39	26.19	53.35	36.86	0.68
	Итого: морковь припущенная				1.31	4.45	6.77	73.61	0.06	4.85	24.00	0.45	27.63	55.15	36.86	0.69
283	пудинг из говядины	55														
	молоко 2.5		11	11	0.32	0.28	0.53	5.94	0.00	0.14	2.20	0.00	13.20	9.90	1.54	0.01
	мясо говядина 1 кат		82	64	15.22	13.12	0	178.76	0.05	0.00	0.00	0.31	7.38	154.16	18.04	2.21
	яйцо 1с.		7	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00	0.00	17.50	0.04	3.85	13.44	0.84	0.18
	Итого: пудинг из говядины				16.46	14.21	0.58	195.69	0.05	0.14	19.70	0.37	24.43	177.5	20.42	2.40
182	каша жидкая молочная из овсяной крупы	260														
	крупка овсяная		50	50	6.15	3.05	29.75	171.00	0.25	0.00	0.00	0.85	32.00	174.50	58.00	1.95
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из овсяной крупы				9.86	13.43	43.86	336.52	0.30	1.63	65.00	0.95	184.6	290.0	75.50	2.12
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	Итого: батон				3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95

14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: Завтрак				40.21	47.14	121.6	1075.76	0.60	8.00	197.3	3.48	480.5	778.1	180.6	8.05

Обед

71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
318	пюре из свеклы	75														
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		102	85	1.55	2.17	8.98	42.24	0.02	10.25	0.00	0.13	37.75	43.86	22.44	1.43
	Итого: пюре из свеклы				1.55	2.28	10.02	66.66	0.02	10.20	12.00	0.13	38.49	44.76	22.44	1.44
96	рассольник ленинградский	306														
	картофель		120	96	2.4	0.48	19.56	92.40	0.14	24.00	0.00	0.12	12.00	69.60	27.60	1.08
	лук репчатый		7	6	0.1	0.01	0.57	2.87	0.00	0.70	0.00	0.01	2.17	4.06	0.98	0.06
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11
	рис		6	6	0.42	0.06	4.44	19.98	0.00	0.00	0.00	0.02	0.48	9.00	3.00	0.06
	сметана 21		6	6	0.34	1.26	0.49	15.00	0.00	0.06	7.56	0.04	11.34	7.80	1.26	0.01
	Итого: рассольник ленинградский				3.46	7.82	26.1	189.44	0.15	25.51	7.56	2.89	30.04	98.83	38.54	1.32
260	гуляш	100														
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02
	мясо говядина 1 кат		107	85	19.9	17.12	0	233.26	0.06	0.00	0.00	0.43	4.65	201.16	23.54	2.89
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.90	2.04	1.50	0.07
	Итого: гуляш				20.42	22.15	2.96	292.87	0.07	2.55	0.00	2.71	14.31	211.9	27.04	3.08
127	картофель в молоке	225														
	картофель		210	168	4.2	0.84	34.23	161.70	0.25	42.00	0.00	0.21	21.00	121.80	48.30	1.89
	масло сливочное		9	9	0.07	6.53	0.12	59.49	0.00	0.00	36.00	0.09	2.16	2.70	0.00	0.02
	молоко 2.5		68	68	1.97	1.7	3.26	36.72	0.03	0.88	13.60	0.00	81.60	61.20	9.52	0.07
	Итого: картофель в молоке				6.24	9.07	37.61	257.91	0.28	42.88	49.60	0.30	104.7	185.7	57.82	1.98

357	кисель из плодов шиповника	200														
	крахмал картофельный		10	0	0.01	0	7.82	31.30	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	7.70	0.00	0.00
	сахар песок		24	24	0	0	23.95	95.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.07
	шиповник		8	8	0.27	0.11	3.86	22.72	0.01	80.00	0.00	0.30	4.80	1.36	1.36	0.24
	Итого: кисель из плодов шиповника				0.28	0.11	35.63	149.78	0.01	80.00	0.00	0.30	9.52	9.06	1.36	0.31
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
	Итого: хлеб пшеничный				6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: фрукты свежие				1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: Обед				42.98	43.8	198.22	1375.32	0.83	200.8	69.16	8.82	275.8	720.1	216.2	16.99

Полдник																
389	сок яблочный	200														
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого: сок яблочный				1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
0	вафли порц	40														
	вафли		40	40	1.56	12.24	25	216.80	0.02	0.00	2.40	1.88	3.20	16.80	2.40	0.24
	Итого: вафли порц				1.56	12.24	25	216.80	0.02	0.00	2.40	1.88	3.20	16.80	2.40	0.24
	Итого: Полдник				2.56	12.44	45.2	308.80	0.04	4.00	2.40	2.08	17.20	30.80	10.40	3.04

Ужин																
71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	75														
	огурцы свежие		79	75	0.55	0.08	1.5	8.69	0.02	5.53	0.00	0.08	13.43	23.70	11.06	0.40
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.55	0.08	1.5	8.69	0.02	5.53	0.00	0.08	13.43	23.70	11.06	0.40
288	птица отварная	50														
	куры потрашённые		76	76	13.83	13.98	0	180.88	0.05	1.37	53.20	0.38	12.16	125.40	13.68	1.22
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.00	0.28	0.02
	масло сливочное		3	3	0.02	2.13	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	Итого: птица отварная				13.88	16.16	0.2	201.53	0.05	1.57	65.20	0.41	13.50	127.4	13.96	1.25
229	рыба тушенная в томате с овощами	100														
	лук репчатый		19	8	0.14	0.02	0.32	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	2.30	1.40	0.08
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00

	морковь		18	14	0.23	0.02	1.24	6.30	0.01	0.90	0.00	0.07	4.86	9.90	6.84	0.13
	сайда		81	81	12.96	0.49	0	55.89	0.07	0.81	8.10	0.73	20.25	170.10	24.30	0.41
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01
	томат-пюре		4	4	0.19	0	0.76	4.08	0.01	1.80	0.00	0.04	0.80	2.72	2.00	0.09
	Итого: рыба тушенная в томате с овощами				13.52	5.53	4.82	123.30	0.10	4.51	8.10	3.06	29.07	188.6	34.54	0.72
213	омлет с жареным картофелем	135														
	картофель		110	88	2.2	0.44	17.93	84.70	0.13	22.00	0.00	0.11	11.00	63.80	25.30	0.99
	масло подсолнечное		8	8	0	7.99	0	71.92	0.00	0.00	0.00	3.52	0.00	0.16	0.00	0.00
	молоко 2.5		23	23	0.67	0.58	1.1	12.42	0.01	0.30	4.60	0.00	27.60	20.70	3.22	0.02
	яйцо 1с.		60	60	7.62	6.9	0.42	94.20	0.04	0.00	150.00	0.36	33.00	115.20	7.20	1.50
	Итого: омлет с жареным картофелем				10.49	15.91	19.45	263.24	0.18	22.30	154.6	3.99	71.60	199.8	35.72	2.51
406	пирожки печеные с яблоками	100														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		51	51	5.25	0.56	26.01	177.4	0.09	0.00	0.00	0.77	9.18	43.86	8.00	0.61
	сахар песок		13	13	0	0	12.97	51.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.04
	яблоки свежие		39	35	0.16	0.16	3.82	18.33	0.01	3.90	0.00	0.08	6.24	4.29	3.51	0.86
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
	Итого: пирожки печеные с яблоками				5.67	1.68	52.82	250.29	0.10	3.90	9.00	0.87	17.15	52.29	11.91	1.56
376	чай с сахаром	215														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	50														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: Ужин				51.32	40.37	138.52	1127.48	0.60	42.61	236.9	9.68	174.5	702.0	139.1	9.06
	Второй ужин															
386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20

Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:				142.87	148.75	511.54	3993.36	10.07	256.90	545.76	24.06	1188.08	2411.19	574.36	37.34