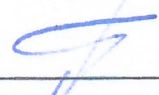


СОГЛАСОВАНО

Начальник ЦГСЭН
ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»

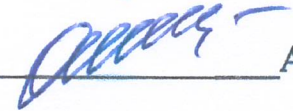
капитан внутренней службы


_____ В.В. Полховский
« 29 » марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио начальника
ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»

полковник внутренней службы


_____ А.Н. Кузьмин
« 29 » марта 2021 г.

**Загородный лагерь отдыха и оздоровления детей «Бугорок»
ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»**

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В основе: разработка отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН
СанПин 2.3/2.4 3590-20

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Омлет натур. запеченный с сыром и языком	100/12/46,8	11,79	15,12	1,67	190,65		254
	Лапша молочная	250	7,92	9,08	26,62	222,41		133
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	117,06		434
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			26,87	37,69	65,01	709,72		
Обед	Огурец свеж.	50	0,4	0,05	1,25	7,00		70
	Рассольник ленинградский на м/б, со смет.	350/6	2,715	5,585	25,61	165,59		104/79
	Гуляш из говядины	100	11,29	13,505	4,55	138,97		299
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,09	10,9	45,76	318		353
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	10,2	104,68		408
	Мандарин	200	1,18	0,3	11,1	56,24		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			33,315	32,41	143,93	1018,88		
Полдник	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Кисломолочный продукт(йогурт Растишка)	110	5,55	3,54	12,74	105,02		462
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
			11,51	9,96	38,1	287,82		
Ужин	Салат из свеклы с черносливом, с р.м.	80	1,2	6,1	10,09	101,35		22
	Картофельное пюре	200	4,23	7,4	27,69	194,86		362
	Суфле из печени, соус сметанный	100/50	15,34	8,45	11,72	185,37		331/389
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			27,73	23,77	104,94	749,88		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92		407
ИТОГО за первый день:			100,425	104,03	372,18	2858,30		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 2								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	5,8	7,37		91		13
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8		261
	Каша манная с изюмом,молочная	250	6,08	10,72	36,51	268,45		221
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		430
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			20,01	32,1	67,41	641,75		
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12		71
	Суп-пюре из разных овощей	350	4,71	7,25	19,677	163,69		140
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	20,469	6,222	4,919	158,34		274
	Рис отварной	100	2,398	4,464	25,126	150,287		355
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92		407
	Апельсин	200	1,16	0,26	10,45	55,47		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			37,247	20,316	127,732	860,187		
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	210/20	36,674	25,378	44,07	558,67		267
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
			42,474	31,778	53,47	676,27		
Ужин	Салат зеленый с огурцами,м.р.	80	0,76	8,1	2,19	83,46		34
	Сёмга с/с	30	5,22	5,13		67,2		10
	Жаркое по-домашнему	250/50	19,98	26,217	38,414	470,339		294
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	41,9		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			32,97	41,277	96,19	891,299		
5-е питание	Кисломолочный напиток (Иммунеле)	100	2,6	1,5	11,6	70,00		439
ИТОГО за второй день:			135,301	126,971	356,406	3139,506		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 3								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Каша молочная "Дружба"	250	6,98	11,33	39,04	287,15		221
	Кисломолочный продукт(Чудо-творожок)	100	5,04	4,00	19,28	133,04		469
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	117,06		434
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			19,18	28,82	95,04	716,85		
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,00		70
	Суп "Харчо" с говядиной	350	5,176	5,54	13,64	125,36		131/79
	Говядина туш. с черносливом	50/50	14,46	14,67	16,58	258,57		296/298
	Макароны отварные	125	5,89	3,741	35,104	196,205		246
	Яблоко	200	0,62	0,62	15,19	72,79		458
	Компот из сухофруктов	200	0,77		44,02	179,16		412
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			34,276	26,441	171,244	1067,49		
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			2,50	2,16	35,08	175,40		
Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем,с м.р.	80	0,86	8,11	3,31	91,03		40
	Семга с/сол.	40	9,00	5,000		80,8		10
	Битки из куриного филе	100	21,42	8,61	21,1	242,62		347
	Соус молочный	20	1,04	2,22	2,77	35,43		384
	Картофельное пюре	200	4,23	7,4	27,69	194,86		362
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			43,51	33,16	110,31	913,04		
5-е питание	Кисломолочный напиток(молоч. коктейль)	200	5,8	4,4	26,4	168,00		439
ИТОГО за третий день:			105,27	94,981	438,074	3040,78		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 4								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Язык отварной	47,5	7,562	1,49		46,368		290
	Сыр порцион.	21	4,872	6,195		76,44		13
	Запеканка творожн. с повидлом	210/15	35,294	23,678	39,726	518,6		267
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			50,778	40,773	70,346	860,908		
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,00		71
	Суп гороховый на м/б	350	5,52	16,42	26,83	198,59		115
	Голубцы ленивые с мясом	285	21,46	29,26	31,42	478,06		336
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
	Груша	180	0,144	0,108	3,708	16,92		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			35,634	47,908	129,518	1025,97		
Полдник	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	71,68		
	Сок фруктовый	200	1,000	0,2	20,2	92,00		407
	Кисломолочный продукт(творож.Активия)	130	6,37	5,85	18,46	152,1		462
			8,01	6,61	54,68	315,78		
Ужин	Салат из моркови с ябл.и черносл.,м.р.	80	0,95	8,16	10,37	120,68		53
	Запеканка картоф.с мясом,соус красный	300/50/50	23,08	23,528	57,697	536,159		332/377
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	41,9		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			31,04	33,518	123,657	927,139		
5-е питание	Кисломолочный напиток (Иммунеле)	100	2,6	1,5	11,6	70,00		439
ИТОГО за четвертый день:			128,062	130,309	389,801	3199,80		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 5								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		261
	Язык отварной, соус молочный	47,5/20	8,602	3,708	2,77	81,80		290/384
	Макаронны с сыром	135/15	8,83	11,61	31,79	266,54		247
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	129,34		443/433
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			29,454	32,696	73,03	720,075		
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,00		70
	Борщ из свежей капусты со сметаной	350/6	2,73	7,69	16,89	148,9		83
	Шницель рыбный натуральный	100	21,09	10,48	14,05	235,62		285
	Рис отварной	100	2,398	4,464	25,126	150,287		355
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	78,52		421
	Мандарин	180	1,44	0,36	13,5	68,4		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			35,798	26,194	139,97	950,58		
Полдник	Кондитерское изделие(выпечка сдобная)	90	7,11	8,64	49,45	305,1		
	Питьевой йогурт	200	5,6	3	24,2	148,00		
			12,71	11,64	73,65	453,1		
Ужин	Салат из свежих овощей с перцем	80	0,81	10,1	3,1	107,44		40
	Котлета "Хвалынская"	100	5,87	5,15	19,03	146,05		349
	Капуста тушёная	200	4,95	10,24	21,35	201,06		369
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			18,59	27,31	98,92	722,85		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
ИТОГО за пятый день:			102,352	104,24	394,966	2964,20		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 6								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	4,872	6,195		76,44		13
	Кисломолочный продукт(йогурт Растишка)	110	5,55	3,54	12,74	105,02		462
	Каша геркулесовая молочная	250	6,79	8,85	29,87	227,16		228
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб пшеничный	40	3,000	1,16	20,56	104,8		
			20,262	27,995	73,23	628,12		
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,00		71
	Уха ростовская	350/47	12,74	8,77	25,63	234,52		119
	Пудинг из говядины, соус красный	100/50	21,833	24,857	6,385	336,253		328/377
	Каша гречневая, рассыпчатая	100	5,015	5,432	22,652	159,368		353
	Компот из сухофруктов	200	0,77		44,02	179,16		412
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
	Яблоко	192	0,68	0,68	16,56	79,43		458
			48,548	41,659	162,607	1229,131		
Полдник	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
			1,16	0,22	36,16	157,2		
Ужин	Сёмга с/с с гарниром(свекла,зел.гор.,м.р)	30/60/15/5	8,115	6,837	6,255	118,77		10/72
	Тефтели мясные	100	12,01	14,8	6,66	208,34		318
	Картофельное пюре	200	4,23	7,4	27,69	194,86		362
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	41,6		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			31,365	30,867	96,195	791,97		
5-е питание	Кисломолочный напиток (Иммунеле)	100	2,6	1,5	11,6	70,00		439
ИТОГО за шестой день:			103,935	102,24	379,792	2876,421		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 7								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Цветная капуста в омлете с сыром и язык	112/46,8	20,997	15,572	2,25	233,081		253/175
	Каша молочная "Дружба"	250	6,94	5,53	38,98	234,5		221
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	129,34		443/433
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			34,879	33,88	82,55	776,521		
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,00		70
	Суп из сборных овощей	350	2,39	3,31	30,8	83,49		127
	Котлеты рублен. из птицы	90	19,044	7,805	16,921	209,628		347
	Картофель в молоке	200	4,23	7,4	27,69	194,86		361
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	21,64	104,68		408
	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	57,62		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,69	1,82	45,46	228,4		
			34,644	20,905	154,611	885,68		
Полдник	Кисломолочный напиток(молоч. коктейль)	200	5,8	4,4	26,4	168,000		439
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	210/20	36,674	25,378	44,07	558,67		267
			42,474	29,778	70,47	726,670		
Ужин	Икра баклажановая, тушёная	100	1,47	5,42	9,02	91,99		76
	Суфле из куриной грудки, соус сметанный	100/50	20,99	8,205	8,592	186,52		331/389
	Овощи тушёные с рисом	200	6,27	10,24	48,45	312,76		175
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			35,69	25,685	121,502	859,57		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
ИТОГО за седьмой день:			148,69	110,448	449,333	3340,439		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 8								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр плавленый	16,25	1,625	3,25	0,878	39,00		13
	Гуляш из языка	90	12,631	2,443	4,775	96,352		290
	Макароны отварные	117	5,21	3,87	31,05	178,64		246
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			22,516	18,973	67,323	533,492		
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,00		71
	Борщ сибирский на к/б со смет.	350/6	4,98	6,93	21,76	171,33		91/80
	Куры отварные	100	27,39	27,69		358,19		341
	Соус молочный	20	1,04	2,22	2,77	35,43		384
	Рис отварной	100	2,398	4,464	25,126	150,287		355
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,000		407
	Банан	192	1,73	0,58	24,19	110,59		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			46,048	44,004	141,406	1158,23		
Полдник	Кондитерское изделие(выпечка сдобная)	90	7,11	8,46	49,45	305,1		
	Питьевой йогурт	200	5,2	3,00	24,2	148,00		
			12,31	11,46	73,65	453,1		
Ужин	Салат из свежих огурцов с м.р.	80	0,64	12,07	2,04	119,32		36
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	20,469	6,222	4,919	158,34		274
	Картофельное пюре	200	4,23	7,4	27,69	194,86		362
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	41,9		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			32,349	27,522	90,239	742,82		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
ИТОГО за восьмой день:			119,023	108,359	382,018	3005,24		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 9								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Запеканка творожная со сгущ.молоком	210/60	36,674	25,378	44,07	558,67		267
	Кисломолочный продукт(йогурт Даниссимо)	130	6,37	9,36	21,1	197,6		462
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	129,34		443/433
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			49,986	47,516	106,49	1065,21		
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,00		70
	Уха ростовская	350/47	12,74	8,77	25,63	234,52		119
	Филе из куриной грудки, туш.с овощами	50/50	17,4	6,12	3,22	132,42		347/377
	Макароны отварные	100	4,15	2,93	24,7	140,74		246
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	78,52		241
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
	Мандарин	180	1,44	0,36	13,5	68,4		458
			43,2	20,09	132,73	890,00		
Полдник	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			7,3	8,36	24,28	201,00		
Ужин	Салат из секлы с черносливом, с р. м.	80	1,2	6,1	10,09	101,35		22
	Гречневый плов из говядины	150/50	21,73	17,78	41,43	412,89		299/353
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			29,89	25,7	106,96	782,54		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
ИТОГО за девятый день:			131,38	101,866	390,66	3030,75		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 10								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр плавленый	17,5	1,75	3,5	0,94	42,00		13
	Омлет натуральный	100	10,62	11,26	3,49	157,39		253
	Каша "Янтарная", молочная	250	6,85	12,01	35,35	278,67		226
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			22,27	36,18	70,4	697,56		
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,00		71
	Щи из св. капусты со сметаной	350/6	2,66	6,77	13,03	126,21		96
	Щницель рыбный натуральный	105	23,961	10,435	13,758	245,158		285
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Картофельное пюре	200	4,23	7,4	27,69	194,86		362
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	21,64	104,68		412
	Груша	157	0,126	0,094	3,234	14,758		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,69	1,82	45,46	228,4		
			39,567	28,159	131,432	959,52		
Полдник	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	71,68		
	Кисломолочный продукт(творож. Активия)	130	6,37	5,85	18,46	152,1		462
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
			8,01	6,61	54,68	315,78		
Ужин	Салат зеленый с огурцами, м.р.	80	0,76	8,1	2,19	83,46		34
	Сёмга с/с	40	9	5		80,8		10
	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,79	18,26	27,95	278,14		322
	Овощи тушёные с рисом	200	6,28	10,24	48,45	312,76		175
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	41,9		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			38,84	43,43	134,18	1025,46		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
ИТОГО за десятый день:			114,487	120,779	400,092	3115,92		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 11								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	4,872	6,195		76,44		13
	Язык отварной	47,5	7,562	1,49		46,368		290
	Каша гречневая, молочная	250	11,46	12,52	49,66	357,8		221
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	117,06		434
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			36,854	40,095	95,78	894,868		
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,00		70
	Суп-лапша на курином бульоне	350	2,87	6,28	18,85	126,86		128
	Куры отварные	100	27,39	27,69		358,19		341
	Соус молочный	20	1,04	2,22	2,77	35,43		384
	Рис отварной	100	2,398	4,464	25,126	150,287		355
	Компот из кураги	200	1,3	0,08	24,73	105,88		421
	Мандарин	176	1,408	0,352	13,2	66,88		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		458
			43,766	42,956	131,386	1078,93		
Полдник	Кондитерское изделие(выпечка сдобная)	90	7,11	8,46	49,45	305,1		
	Питьевой йогурт	200	5,2	3	24,2	148,00		
			12,31	11,46	73,65	453,1		
Ужин	Салат из св.капусты с яблоком, м.р.	80	1,08	6,13	6,35	86,93		25
	Тефтели рыбные	100	16,97	7,34	15,41	195,79		288
	Картофель в молоке	200	4,23	7,40	27,69	194,86		362
	Чай с сах.	200			9,98	39,9		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			29,24	22,69	104,89	745,88		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
ИТОГО за одиннадцатый день:			123,17	117,401	425,906	3264,78		

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 12								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Омлет натур.запечён. с сыром и языком	100/12/46,8	19,121	17,237	1,207	236,76		254
	Кисломолочный продукт(чудо-творожок)	100	5,04	4,00	19,28	133,04		462
	Чай	200			9,98	39,9		430
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,8		
			27,211	30,647	51,107	589,295		
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,00		71
	Суп картофель.с пшеном и лососем	350/22	8,51	5,15	21,89	168,51		524
	Голубцы ленивые с мясом	285	21,46	29,26	31,42	478,06		336
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	78,52		408
	Апельсин	172	1,21	0,27	10,85	57,62		458
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			38,8	36,64	130,49	1023,11		
Полдник	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		436
			7,3	8,36	24,28	201		
Ужин	Сёмга с/с с гарниром(свекла,зел.гор.,м.р)	30/60/15/5	6,61	8,22	6,39	126		72
	Жаркое-по домашнему	250/50	19,98	26,217	38,414	470,339		294
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	41,9		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/40	6,96	1,82	45,46	228,4		
			33,6	36,267	100,394	866,639		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00		407
ИТОГО за двенадцатый день:			107,91	112,114	326,471	2772,04		

ИТОГО за весь период:		1420,00	1333,74	4705,699	36608,164		
Среднее значение за период:		118,3329	111,1449	392,1416	3050,680333		
