

СОГЛАСОВАНО:



ДИРЕКТОР МБОУ
"СЭЛ № 45"

И.В. Полякова /Полякова И.В.

УТВЕРЖДАЮ:



ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"

А.О. Шамшурин /А.О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2024

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	6,98	33,19	218,21	74,13	61,85	179,54	1,65	31,44	0,21	0,11	0,51
62	Омлет натуральный	70	7,26	10,14	1,35	125,55	53,2	9,08	119,48	1,34	161,03	0,04	0,27	0,26
249	Сдоба обыкновенная	32	2,55	1,71	17,81	96,35	5,55	3,62	20,77	0,29	3,79	0,03	0,01	0
7	Какао с молоком	200	2,91	0,89	26,58	142,72	125,72	31	116,2	1,04	20	0,04	0,16	1,3
Итого за 'Завтрак'		502,00	19,23	19,72	78,93	582,83	258,60	105,55	435,99	4,32	216,26	0,32	0,55	2,07
Обед														
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	80	0,27	0,25	14,87	59,62	10,35	5,64	6,89	1,4	0	0,02	0,01	2,88
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	4,30	14,89	99,94	33,56	23,28	49,49	1,09	29,5	0,05	0,05	19,39
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	10,26	17,95	17,88	0,91	0	0,05	0,06	0,38
105	Макаронные изделия отварные	170	6,57	8,28	27,29	251,70	0,71	0	1,13	0,01	35,11	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,27	13,77	67,54	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
Итого за 'Обед'		866,00	24,00	23,72	117,16	807,21	66,76	56,96	106,26	4,21	64,61	0,16	0,14	31,47
Итого за день			43,23	43,44	196,09	1390,04	325,36	162,51	542,25	8,53	280,87	0,48	0,69	33,54

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	3,78	4,24	33,51	187,22	49,49	24,73	91,89	0,47	28,3	0,05	0,07	0,46
109	Флан творожный	75	11,83	4,84	14,08	147,41	99,7	17,52	130,9	0,61	31,32	0,03	0,19	1,52
6	Рулетики с маком	38	3,00	7,43	18,66	152,35	49,35	15,35	46,04	0,56	1,71	0,03	0,02	0
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
	Итого за 'Завтрак'	500,00	18,87	16,57	81,72	548,09	201,79	58,44	270,37	1,73	61,33	0,11	0,28	4,78
	Обед													
268	Салат "Сезонный"	65	0,71	3,24	6,33	54,80	19,15	7,98	20,8	0,34	0	0,02	0,02	14,11
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной.	250/10	4,68	6,81	15,97	131,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20
10	Котлета, рубленая куриная	90	12,06	7,52	13,38	167,83	26,99	27,66	36,51	1,79	0	0,07	0,06	0
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	27,67
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,34	17,32	84,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	834,00	25,05	23,88	109,43	733,67	128,42	100,12	257,47	4,98	37,84	0,36	0,27	67,53
	Итого за день		43,92	40,45	191,15	1281,77	330,21	158,56	527,84	6,71	99,17	0,47	0,55	72,31

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,64	2,92	4,05	2,44	7,31	0,1	0	0	0,01	0,8
156	Шницель любительский	75	11,00	9,38	10,39	163,25	11,93	19,03	22,46	1,35	0,01	0,06	0,1	0,16
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	84,58	127,14	2,85	34,42	0,18	0,09	0
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,30	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	504,00	19,06	15,94	80,31	522,58	31,01	107,67	159,41	4,39	34,43	0,25	0,20	6,55
	Обед													
2	Салат из свежих огурцов	60	0,43	5,93	1,87	61,39	12,31	7,49	22,59	0,32	0	0,02	0,02	5,35
41	Рассольник ленинградский	250	2,31	4,52	18,90	123,44	17,7	25,85	72,6	0,98	29,5	0,11	0,07	16,75
164	Котлеты Московские	90	12,85	9,38	9,96	174,86	12,3	19,15	11,88	1,03	0	0,05	0,1	0,02
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	77,33	116,24	2,6	31,47	0,17	0,08	0
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59
	Хлеб пшеничный..	29	2,07	0,20	13,67	64,94	5,1	3,53	16,4	0,28	0	0,02	0,01	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	809,00	23,90	25,93	102,45	723,68	67,81	143,15	269,70	5,98	60,97	0,41	0,29	27,71
	Итого за день		42,96	41,87	182,76	1246,26	98,82	250,82	429,11	10,37	95,40	0,66	0,49	34,26

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	6,59	54,18	24,02	9,67	17,69	0,33	0	0,02	0,02	21,3
155	Сардельки молодежные	70	9,34	7,63	3,85	131,15	12,13	15,46	18,05	1,14	9,93	0,05	0,12	0,02
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,34	17,32	84,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '	519,00	19,04	16,02	81,46	550,90	37,23	25,13	36,74	1,53	40,91	0,07	0,15	21,31
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	8,82	10,82	3,47	0,5	0	0	0	13,1
42	Суп картофельный с бобовыми	250	3,35	5,86	17,01	119,82	22,9	27,4	74,15	1,29	29,5	0,15	0,06	11,5
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	7,87	4,30	127,65	11,02	24,92	13,36	1,32	0	0,05	0,05	0,92
100	Рис припущенный	170	4,19	6,50	45,62	254,49	5,47	29,75	90,38	0,61	35,11	0,05	0,03	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	72,89	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	833,00	23,99	23,71	105,61	705,26	54,82	101,07	208,85	4,45	64,61	0,28	0,15	25,50
	Итого за день		43,03	39,73	187,07	1256,16	92,05	126,20	245,59	5,98	105,52	0,35	0,30	46,81

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	5,71	4,82	29,68	219,36	90,71	30,22	204,91	0,97	31,44	0,15	0,06	0,51
60	Запеканка из творога	75	9,23	7,85	13,96	158,38	90,2	19,65	147,39	0,46	27,2	0,05	0,19	0,36
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
249	Сдоба обыкновенная	37	2,95	1,98	16,59	104,40	6,42	4,18	24,02	0,34	4,38	0,04	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	527,00	19,15	15,95	83,51	587,32	232,91	59,05	408,51	1,85	69,19	0,25	0,33	1,02
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	6,59	54,18	24,02	9,67	17,69	0,33	0	0,02	0,02	21,29
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной..	250/10	6,67	3,76	28,45	172,00	20,95	30,67	88,7	1,32	27,25	0,15	0,11	21,5
227	Нимысьтыз запеканка (особая запеканка)	100	11,36	10,85	2,96	139,11	50,78	29,76	200,4	1,39	77,76	0,09	0,2	0,58
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	27,67
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	836,00	26,32	23,91	111,22	739,78	150,78	115,01	439,67	5,11	142,85	0,47	0,48	79,86
	Итого за день		45,47	39,86	194,73	1327,09	383,69	174,06	848,18	6,96	212,04	0,72	0,81	80,88

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	175	5,69	6,11	29,04	190,94	64,86	54,12	157,1	1,44	27,51	0,19	0,09	0,45
62	Омлет натуральный	75	7,78	10,87	1,45	134,52	57	9,73	128,02	1,44	172,53	0,05	0,28	0,28
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	26	1,59	0,25	8,26	42,38	8,01	10,63	35,74	0,88	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	616,00	15,79	17,77	68,65	488,58	150,03	85,44	334,26	6,49	200,04	0,30	0,41	6,33
Обед														
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	8,82	10,82	3,47	0,5	0	0	0	13,08
33	Суп картофельный с макаронными изделиями с грудкой куриной	250/12,5	4,32	4,61	22,74	145,13	15,56	24,05	64,07	0,99	17,7	0,12	0,07	16,5
61	Котлеты домашние	90	12,57	9,71	9,37	162,56	8,48	18,64	13,09	1	2,2	0,05	0,1	0,04
113	Каша пшеничная вязкая	175	4,90	6,05	29,64	192,17	12,11	35,14	99,72	1,15	33,31	0,18	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	847,50	26,65	23,92	102,91	714,68	53,12	98,87	214,72	4,54	53,21	0,38	0,21	29,62
	Итого за день		42,44	41,69	171,56	1203,26	203,15	184,31	548,98	11,03	253,25	0,68	0,62	35,95

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	18,71	30,81	0,5	0	0,02	0,02	1,86
546	Котлета Геркулес	60	8,59	7,37	9,66	137,53	19,76	24,19	46,58	1,02	1,39	0,06	0,07	0,35
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	25,94
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	37	2,64	0,33	16,43	80,61	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	514,00	15,64	18,60	72,03	511,44	77,68	76,39	174,6	2,8	36,86	0,25	0,23	30,95
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	18,71	30,81	0,5	0	0,02	0,02	1,86
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной.	250/10	4,68	5,81	15,97	131,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20
10	Котлета, рубленая куриная	90	12,06	7,52	13,38	167,83	26,99	27,66	36,51	1,79	0	0,07	0,06	0
87	Пюре картофельное	165	3,57	5,95	26,20	171,09	44,5	35,91	105,2	1,31	39,02	0,18	0,14	28,54
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	831,00	25,13	25,26	109,99	755,40	124,09	112,12	270,9	5,13	39,02	0,37	0,28	59,22
	Итого за день		40,77	43,86	182,02	1266,84	201,77	188,51	445,5	7,92	75,89	0,62	0,51	90,16

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
208	Фрикадельки "Петушок"	65	9,43	8,34	5,41	136,49	20,78	8,43	10,27	0,76	21,58	0,03	0,07	0,06
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,27	62,87	1	2,3	3,5	0,1	0	0	0	1,3
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	505,00	19,20	18,10	81,32	563,47	54,15	38,61	56,07	3,95	54,62	0,07	0,10	3,26
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	6,59	54,18	24,02	9,67	17,69	0,33	0	0,02	0,02	21,29
39	Рассольник с грудкой куриной.	250/10	4,36	5,01	15,78	123,70	17,35	24,55	59,35	0,93	29,5	0,1	0,07	17,25
180	Котлета "Бриз"	90	11,48	6,11	8,68	154,11	15,89	24,77	123,91	1,73	36,72	0,1	0,14	0,91
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,27	62,87	1	2,3	3,5	0,1	0	0	0	1,3
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23	11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	856,00	26,96	23,71	107,92	764,70	65,50	69,47	232,94	3,83	97,20	0,25	0,25	40,75
	Итого за день		46,16	41,81	189,24	1328,18	119,65	108,08	289,01	7,78	151,82	0,32	0,35	44,01

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	4,72	37,24	208,02	54,99	27,48	102,1	0,52	31,44	0,05	0,08	0,51
62	Омлет натуральный	85	8,82	10,32	1,64	152,45	64,6	11,02	145,08	1,63	195,54	0,05	0,32	0,31
265	Ватрушка наливная	29	2,71	3,19	15,77	99,36	3,83	0,73	6,55	0,07	16,53	0,01	0,01	0,01
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
Итого за 'Завтрак'		514,00	18,14	19,64	82,13	586,81	187,06	53,59	298,73	2,47	253,51	0,14	0,49	1,48
Обед														
2	Салат из свежих огурцов	75	0,54	7,41	2,34	76,74	15,38	9,36	28,24	0,4	0	0,02	0,03	6,69
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,33	12,75	85,58	33,4	20,1	45,15	0,73	29,5	0,06	0,06	30
164	Котлеты Московские	90	12,94	9,06	16,17	174,90	15,82	24,2	24,71	1,37	0	0,07	0,11	0,02
112	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,39	38,67	190,65	9,42	87	130,77	2,93	35,4	0,19	0,09	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	27,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
Итого за 'Обед'		845,00	24,28	27,65	117,27	722,16	86,65	150,57	259,52	6,27	64,90	0,38	0,30	42,46
Итого за день			42,42	47,29	199,40	1308,97	273,71	204,16	558,25	8,74	318,41	0,52	0,79	43,94

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	190	6,45	5,60	27,25	220,10	61,5	44,07	143,46	1,34	29,87	0,21	0,08	0,48
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	9,01	5,54	15,32	127,64	59,47	13,61	101,19	0,4	20,82	0,03	0,13	0,23
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
345	Кокроки с изюмом и повидлом	48	2,51	3,97	17,55	132,90	0,93	0,2	3,21	0,04	2,88	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	513,00	19,23	16,41	83,40	585,81	167,48	62,88	280,05	1,86	59,74	0,25	0,28	0,86
	Обед													
31	Салат "Веснушка"	70	1,16	3,52	8,12	66,00	30,18	8,64	17,26	0,36	0	0,02	0,02	23,46
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	5,63	15,04	133,32	14,12	8,72	36,48	0,51	42	0,04	0,04	1,5
230	Тефтели рыбные	140	12,35	10,65	15,58	207,34	45,51	32,39	155,16	0,65	8,11	0,08	0,08	0,72
87	Пюре картофельное	170	3,68	6,13	27,00	176,27	45,85	37	108,38	1,35	40,21	0,18	0,15	29,4
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23	11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	888,50	26,35	26,38	109,11	769,73	147,54	96,84	348,15	3,67	90,32	0,36	0,30	63,90
	Итого за день		45,58	42,79	192,51	1355,55	315,02	159,72	628,20	5,53	150,06	0,61	0,58	64,76