

Согласовано:

Старшая медицинская сестра

Л.А.Курадовец



Утверждено:
Заведующий

С.М.Гуркова

Приказ № 90 от 31.07.2024

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Неделя 1 | Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисом | 150 | 3,68 | 3,38 | 13,80 | 100,21 | 54-18 к |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 2,7 | 9,5 | 75,3 | 54-21 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| Итого за завтрак | | 330 | 9,46 | 6,32 | 38,06 | 246,01 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | |
| Обед | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,3 | 22,8 | 54-13 3 |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,38 | 2,6 | 14,6 | 115,38 | 54-20 с |
| | Оладьи из печени по-кущевски | 60 | 10,5 | 6,9 | 9,5 | 140,6 | 54-35 м |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 | 54-11 Г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,9 | 60,8 | 54-1 хн | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за обед | | 600 | 24,88 | 15,5 | 70,5 | 519,48 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,3 | 54-10 |
| | Горошек зеленый | 30 | 0,85 | 0,05 | 1,75 | 11,05 | 54-20 з |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |
| | Булочка ванильная | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,52 | 177 | 54-10 в |
| Итого за уплотненный полдник | | 340 | 18,3 | 19,9 | 40,47 | 413,35 | |
| Итого за день | | 1370 | 53,57 | 42,27 | 161,99 | 1240,84 | |
| | Вторник | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,31 | 3,62 | 11,95 | 97,54 | 54-17 к |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,2 | 8,5 | 64,5 | 54-23 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 7 Мск |
| Итого за завтрак | | 340 | 11,81 | 9,01 | 35,21 | 268,54 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | |
| Обед | Салат из моркови | 40 | 0,38 | 3,36 | 3,02 | 44,01 | 19/Пермь |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 3,88 | 7,70 | 11,61 | 131,85 | 54-3с |
| | Рыба запеченная в омлете | 50 | 9,39 | 10,13 | 11,97 | 176,8 | 343/Прм |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 | 54-11 Г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,0 | 537 Прм |
| Итого за обед | | 600 | 19,67 | 25,95 | 82 | 642,56 | |
| Уплотненный | Пудинг из творога с яблоками | 120 | 18,3 | 8,6 | 12,3 | 200,2 | 54-4 т |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ПОЛДНИК | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 609/Прм |
| Итого за уплотненный полдник | | 285 | 23,78 | 13,82 | 29,46 | 337,75 | |
| Итого за день | | 1325 | 56,19 | 49,33 | 159,63 | 1310,85 | |
| | Среда | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150 | 4,40 | 7,83 | 21,84 | 175,44 | 266 |
| | Яйцо варенное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-60 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 5 | 20,9 | 54-3 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| Итого за завтрак | | 370 | 11,68 | 12,07 | 41,9 | 323,44 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 50 | 0,47 | 0,28 | 6,48 | 31 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 50 | 0,47 | 0,28 | 6,48 | 31 | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 | 121/Прм |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3,71 | 6,75 | 10,17 | 116,52 | 133/Прм |
| | Биточек из курицы | 120 | 23 | 5,1 | 16,2 | 202,2 | 54-28 м |
| | Макаронны отварные | 120 | 4,3 | 3,9 | 26,2 | 157,4 | 54-1 г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Кисель из сока натурального | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,68 | 92,79 | 400 Мск |
| Итого за обед | | 610 | 34,61 | 18,86 | 90,96 | 673,01 | |
| Уплотненный полдник | Жаркое по-домашнему | 120 | 12,1 | 11,2 | 10,3 | 190,8 | 54-9 м |
| | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,05 | 15,65 | 54-21 з |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 1,7 | 38,9 | 185,4 | 54-14 в |
| Итого за уплотненный полдник | | 390 | 23,03 | 16,99 | 73,01 | 537,35 | |
| Итого за день | | 1420 | 69,79 | 48,2 | 212,35 | 1564,8 | |
| | Четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150 | 18,10 | 10,79 | 35,82 | 310,21 | 326 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 2,7 | 9,5 | 75,3 | 54-21 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 7 Мск |
| Итого за завтрак | | 340 | 26,2 | 16,68 | 60,08 | 492,01 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 30 | 0,58 | 1,24 | 2,64 | 24,6 | 17 |
| | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 8,64 | 6,06 | 13,92 | 144,82 | 54-5 с |
| | Котлета рыбная | 60 | 8,4 | 1,6 | 5,1 | 68,6 | 54-3 р |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 | 54-11 г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,0 | 537/Прм |
| Итого за обед | | 650 | 23,64 | 13,66 | 77,06 | 527,38 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Пудинг из говядины | 60 | 13,9 | 13,9 | 0,6 | 183,2 | 54-13 м |
| | Рагу из овощей | 120 | 2,2 | 5,9 | 10,9 | 106,7 | 54-9 г |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 609/Прм |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Итого за уплотненный полдник | | 375 | 23,86 | 25,26 | 43,42 | 497,95 | |
| Итого за день | | 1465 | 74,63 | 56,15 | 193,52 | 1579,34 | |
| | Пятница | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 130 | 3,22 | 3,52 | 14,78 | 103,65 | 268/Прм |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-60 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,2 | 8,5 | 64,5 | 54-23 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| Итого за завтрак | | 350 | 13,2 | 9,96 | 38,34 | 295,25 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | |
| Обед | Салат из моркови | 40 | 0,38 | 3,36 | 3,02 | 44,01 | 19/Пермь |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,28 | 11,4 | 93,54 | 54-6 с |
| | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13,3 | 13,1 | 7,9 | 203,6 | 54-10 м |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,9 | 60,8 | 54-1 хн |
| Итого за обед | | 550 | 21,3 | 20,14 | 50,62 | 470,35 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка картофельная с печенью | 120 | 13,7 | 6,6 | 19,3 | 192 | 54-18 м |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,92 | 20 Дели плюс |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 609/Прм |
| Итого за уплотненный | | 355 | 21,8 | 14,1 | 52,26 | 423,97 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---------------|--------------|---------------|--|--|--|----------------|--|--|--|
| <i>полоник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | 57,23 | 44,75 | 154,18 | | | | 1251,57 | | | |
| Среднее значение за период за 1 неделю | | | | 311,41 | 240,7 | 881,67 | | | | 6947,4 | | | |
| | | | | 1355 | 44,75 | 154,18 | | | | 1251,57 | | | |
| | | | | 6935 | 240,7 | 881,67 | | | | 6947,4 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Неделя 2 | Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,31 | 3,62 | 11,95 | 97,54 | 54-17 к |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 2,7 | 9,5 | 75,3 | 54-21 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| Итого за завтрак | | 230 | 10,09 | 6,56 | 36,21 | 243,34 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 | 121/Прм |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3,71 | 6,75 | 10,17 | 116,52 | 133/Прм |
| | Суфле рыбное | 60 | 10,3 | 4,4 | 2,6 | 91,4 | 54-8 р |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,6 | 11,2 | 15,8 | 111,5 | 54-11 г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,0 | 537/Прм |
| Итого за обед | | 600 | 20,6 | 18,58 | 70,48 | 533,52 | |
| Уплотненный | Вареники ленивые | 150 | 15,91 | 10,98 | 19,70 | 239,24 | 331 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| полдник | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,05 | 15,65 | 54-21 3 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 609/Прм |
| Итого за уплотненный полдник | 345 | 21,99 | 16,3 | 39,91 | 392,44 | | |
| Итого за день | 1275 | 54,42 | 41,99 | 159,56 | 1231,3 | | |
| | Вторник | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,13 | 3,4 | 13,4 | 100,77 | 54-19 к |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 2,6 | 2,5 | 16,7 | 100,1 | 54-22 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 7 Мск |
| | Итого за завтрак | 330 | 11,33 | 9,09 | 44,86 | 307,37 | |
| Второй завтрак | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм | |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 30 | 0,58 | 1,24 | 2,64 | 24,6 | 17 |
| | Свекольник | 200 | 4,6 | 2,64 | 10,86 | 85,78 | 54-18 с |
| | Плов из отварной говядины | 120 | 9,2 | 8,8 | 23,2 | 209 | 54-11 м |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,9 | 60,8 | 54-1 хн |
| | Итого за обед | 540 | 17,38 | 13,08 | 65 | 448,58 | |
| Уплотненный полдник | Шницель из курицы | 120 | 23 | 5,1 | 16,2 | 202,2 | 54-29 м |
| | Капуста тушеная | 120 | 3 | 3,5 | 11,7 | 90,8 | 54-8 г |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 609/Прм |
| Итого за Уплотненный полдник | | 435 | 33,76 | 14,06 | 59,82 | 501,05 | |
| Итого за день | | 1405 | 63,4 | 36,78 | 182,64 | 13,19 | |
| | Среда | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150 | 4,40 | 7,83 | 21,84 | 175,44 | 266 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,2 | 0,8 | 6,5 | 38,2 | 54-4 ГН |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| Итого за завтрак | | 330 | 7,88 | 8,87 | 43,1 | 284,14 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 50 | 0,47 | 0,25 | 6,48 | 31 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 50 | 0,47 | 0,25 | 6,48 | 31 | |
| Обед | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 0,92 | 0,51 | 1,93 | 15,92 | 10 Мск |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 4,53 | 7,86 | 6,78 | 116,7 | 147/Прм |
| | Котлеты из говядины | 60 | 11 | 10,5 | 9,9 | 177 | 54-4 м |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 | 54-11 г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Кисель из сока натурального | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,68 | 92,79 | 400 Мск |
| Итого за обед | | 550 | 22,08 | 23,51 | 70,49 | 582,31 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,3 | 54-10 |
| | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,05 | 15,65 | 54-21 з |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Оладьи с повидлом | 50 | 3,58 | 4,01 | 18,96 | 126,18 | 556 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за Уплотненный полдник | | | 360 | 19,31 | 20,1 | 44,97 | 437,63 | |
| Итого за день | | | 1290 | 49,74 | 52,73 | 165,04 | 1335,08 | |
| | Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 120 | 5 | | 6,5 | 23 | 170,3 | 54-10 к |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,2 | | 8,5 | 64,5 | 54-23 гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | | 0 | 36 | 7 Мск |
| Итого за завтрак | | 310 | 12,5 | 11,89 | | 46,26 | 341,3 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,93 | 0,55 | | 12,96 | 62 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,4 | 1,4 | | 2,3 | 22,8 | 54-13 з |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 5,37 | 6,70 | | 14,73 | 141,19 | 149/Прм |
| | Печень по-строгановски | 60 | 10 | 9,5 | | 4 | 142 | 54-16 м |
| | Макароны отварные | 120 | 4,3 | 3,9 | | 26,2 | 157,4 | 54-1 г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | | 13,4 | 68,4 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | | 14,9 | 60,8 | 54-1 хн |
| Итого за обед | | 550 | 23,07 | 21,9 | | 75,53 | 592,59 | |
| Уплотненный полдник | Котлета рыбная любительская | 100 | 12,9 | 4 | | 6,1 | 112,2 | 54-16 р |
| | Рис отварной | 120 | 3 | 3,8 | | 29,2 | 162,8 | 54-6 г |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | | 6 | 75 | 420 Мск |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,13 | 1,47 | | 11,16 | 62,55 | 609/Прм |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Итого за Уплотненный полдник | | 515 | 23,66 | 13,26 | 67,22 | 483,05 | |
| Итого за день | | 1475 | 60,16 | 47,6 | 201,97 | 1478,94 | |
| | Пятница | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,3 | 54-10 |
| | Каша вязкая молочная пшеница | 120 | 5 | 6,1 | 22,6 | 164,9 | 54-6 к |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114/Прм |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 4,9 | 20,1 | 54-2 гн |
| Итого за завтрак | | 400 | 15,98 | 18,34 | 62,8 | 405,8 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | 118/Прм |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,93 | 0,55 | 12,96 | 62 | |
| Обед | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 2,1 | 3,4 | 35,7 | 54-15 з |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 54-7 с |
| | Гуляш из говядины | 60 | 10,1 | 9,8 | 2,4 | 139,2 | 54-2 м |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,0 | 28,8 | 187 | 54-4 г |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 68,4 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,0 | 537/Прм |
| | Итого за обед | | 650 | 25,98 | 20,24 | 92,7 | 659,9 |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 120 | 23,7 | 8,5 | 17,3 | 241 | 54-1 т |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 Мск |
| | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | 54-9 в |
| Итого за Уплотненный полдник | | 330 | 33,25 | 14,05 | 57,3 | 488,6 | |

| | | | | | | |
|--|-------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за день | 1480 | 76,14 | 53,18 | 225,76 | 1616,3 | |
| Среднее значение за период за 2 недели | 6925 | 303,96 | 232,28 | 934,97 | 6980,62 | |
| Итого за 10 дней | 13860 | 615,37 | 472,98 | 1816,64 | 13928,02 | |