

школа интернат топасево

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 110 | 9.3 | 13.2 | 2.4 | 165.3 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 340 | 15.5 | 16.3 | 28.4 | 321.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| П/Ф | Тефтели | 70 | 8.6 | 7 | 5 | 117.5 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 760 | 28.7 | 24.4 | 96.5 | 721.7 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Пряник | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 180 | 6.1 | 4.5 | 9.9 | 104.6 |
| | Итого за Полдник | 210 | 7.9 | 5.9 | 32.4 | 214.4 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| П/Ф | Котлеты Деревенские | 70 | 9.1 | 7.2 | 5.5 | 122.5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 91.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| | Итого за Ужин | 730 | 23.3 | 17 | 88.6 | 600 |
| | Итого за день | 2040 | 75.4 | 63.6 | 245.9 | 1857.7 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2.8 | 3.5 | 0 | 43 |
| 54-22к-2020 | Каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5.1 | 5.6 | 18.5 | 144.5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 392 | 10.4 | 9.3 | 39.7 | 284.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Обед | 810 | 36 | 23.2 | 81.1 | 677.9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70 |
| | Итого за Полдник | 220 | 1.6 | 0.9 | 35.7 | 156.6 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники | 160 | 31.4 | 9.2 | 26.3 | 313.2 |
| 54-33хн-2020 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.2 | 0 | 8 | 33 |
| Пром. | Кефир 3.2% | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.4 | 102.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 570 | 39.1 | 15.2 | 56.5 | 518.7 |
| | Итого за день | 1992 | 87.1 | 48.6 | 213 | 1637.8 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-21к-2020 | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5.4 | 7 | 25.6 | 186.8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 385 | 8.2 | 10.8 | 60.3 | 371.1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4.6 | 3.3 | 11.4 | 93.6 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 740 | 28.1 | 24.6 | 80 | 654.2 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6.8 | 5 | 11 | 116.2 |
| Пром. | Сушка простая | 20 | 2.2 | 0.3 | 13.8 | 66.1 |
| | Итого за Полдник | 220 | 9 | 5.3 | 24.8 | 182.3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 150 | 12.7 | 11.5 | 9.6 | 192.5 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 91.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 134.4 |
| | Итого за Ужин | 660 | 21.7 | 16.4 | 73.1 | 526.6 |
| | Итого за день | 2005 | 67 | 57.1 | 238.2 | 1734.2 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2.8 | 3.5 | 0 | 43 |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6.1 | 6.9 | 29 | 202.7 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 392 | 12.2 | 10.7 | 59.4 | 382.9 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60 | 0.8 | 6.1 | 3.6 | 72.5 |
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200 | 5 | 5.8 | 11.3 | 116.9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| П/Ф | Котлеты Любительские | 70 | 8.9 | 7 | 5.9 | 122.3 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 830 | 25.7 | 27.8 | 83.6 | 687.1 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4.7 | 4 | 30.5 | 176.9 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| | Итого за Полдник | 260 | 5.7 | 4.2 | 50.7 | 263.5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 180 | 18.9 | 6.3 | 15.8 | 195.6 |
| 54-1гн-2020 | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Кефир 3.2% | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.4 | 102.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 590 | 26.6 | 12.3 | 38.1 | 369.5 |
| | Итого за день | 2072 | 70.2 | 55 | 231.8 | 1703 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 150 | 3.7 | 4.4 | 18 | 126.7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 385 | 10.7 | 11.7 | 45.4 | 330.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| П/Ф | Котлеты Деревенские | 70 | 9.1 | 7.2 | 5.5 | 122.5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 730 | 25.1 | 24.2 | 92.6 | 688.8 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6.8 | 5 | 11 | 116.2 |
| Пром. | Пряник | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 |
| | Итого за Полдник | 230 | 8.6 | 6.4 | 33.5 | 226 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 134.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0 | 22.4 | 95.6 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 91.6 |

| | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за Ужин | 740 | 31.4 | 24.2 | 116.8 | 811.3 |
| | Итого за день | 2085 | 75.8 | 66.5 | 288.3 | 2056.5 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-22к-2020 | Каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5.1 | 5.6 | 18.5 | 144.5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 385 | 9 | 10.5 | 42 | 298.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| П/Ф | Фрикадельки | 70 | 11 | 9.1 | 3.5 | 139.7 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 760 | 30.2 | 28.2 | 81.9 | 703.9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Сушка простая | 20 | 2.2 | 0.3 | 13.8 | 66.1 |
| | Итого за Полдник | 220 | 3.2 | 0.5 | 34 | 152.7 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| П/Ф | Тефтели | 70 | 8.6 | 7 | 5 | 117.5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0 | 22.4 | 95.6 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 91.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 730 | 23.4 | 16.6 | 102.4 | 652.8 |
| | Итого за день | 2095 | 65.8 | 55.8 | 260.3 | 1808.1 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2.8 | 3.5 | 0 | 43 |
| 54-21к-2020 | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5.4 | 7 | 25.6 | 186.8 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 392 | 11.5 | 10.8 | 56 | 367 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 18.5 | 7.4 | 33.1 | 273.2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| | Итого за Обед | 810 | 30.7 | 15.4 | 90.2 | 622.2 |
| | Полдник | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6.8 | 5 | 11 | 116.2 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70 |
| | Итого за Полдник | 220 | 7.4 | 5.7 | 26.5 | 186.2 |
| | Ужин | | | | | |
| П/Ф | Пельмени | 150 | 14 | 18.3 | 18.4 | 294.7 |
| 54-33хн-2020 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.2 | 0 | 8 | 33 |
| Пром. | Кефир 3.2% | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.4 | 102.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 560 | 21.7 | 24.3 | 48.6 | 500.2 |
| | Итого за день | 1982 | 71.3 | 56.2 | 221.3 | 1675.6 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6.1 | 6.9 | 29 | 202.7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 385 | 8.9 | 10.7 | 63.7 | 387 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4.6 | 3.3 | 11.4 | 93.6 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 11.2 | 2.1 | 6.9 | 91.4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 740 | 27.9 | 20 | 76.1 | 596.4 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4.7 | 4 | 30.5 | 176.9 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| | Итого за Полдник | 260 | 5.7 | 4.2 | 50.7 | 263.5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| П/Ф | Котлеты Любительские | 70 | 8.9 | 7 | 5.9 | 122.3 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-1гн-2020 | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0 | 22.4 | 95.6 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 91.6 |
| | Итого за Ужин | 760 | 22.7 | 17.2 | 89.9 | 605.9 |
| | Итого за день | 2145 | 65.2 | 52.1 | 280.4 | 1852.8 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2.8 | 3.5 | 0 | 43 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 110 | 9.3 | 13.2 | 2.4 | 165.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 134.4 |
| | Итого за Завтрак | 352 | 15 | 16.9 | 50.2 | 413 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| П/Ф | Котлеты Деревенские | 70 | 9.1 | 7.2 | 5.5 | 122.5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Обед | 830 | 27.5 | 27.6 | 95.2 | 738.9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6.8 | 5 | 11 | 116.2 |
| Пром. | Пряник | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 |
| | Итого за Полдник | 230 | 8.6 | 6.4 | 33.5 | 226 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-1г-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Кефир 3.2% | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.4 | 102.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 560 | 37.4 | 16.8 | 50.4 | 501.7 |
| | Итого за день | 1972 | 88.5 | 67.7 | 229.3 | 1879.6 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 435 | 9.4 | 9.4 | 41.4 | 288.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0 | 22.4 | 95.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 860 | 28.6 | 19.5 | 109.3 | 728 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70 |
| | Итого за Полдник | 220 | 1.6 | 0.9 | 35.7 | 156.6 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 180 | 18.9 | 6.3 | 15.8 | 195.6 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 91.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 590 | 26.9 | 11 | 58 | 438.5 |
| | Итого за день | 2105 | 66.5 | 40.8 | 244.4 | 1611.5 |