

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 17 «Улыбка»
630099, г. Новосибирск, ул. Орджоникидзе, 41, ИНН 5406246124 КПП 540601001
☎ 203-54-84, ☎/факс 203-55-16 ds_17@edu54.ru

Перспективное 20-дневное меню для детей 2-3 лет
с 12-часовым пребыванием в МБДОУ д/с № 17 «Улыбка»



Приказ № 201-П от 13.09.2026г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 17 «Улыбка»
/М.Р. Ашуралиева/

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 2 - 3 лет с 12 часовым пребыванием в ДОО

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
1 День											
Завтрак											
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7.34	19.1	34.45	323.1					
68	Чай с лимоном	180	0.1	0.2	12.32	50.3	10.64	0.26	0	0	2.35
132	Бутерброд с повидлом	38	1.53	2.71	19.95	111	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Всего завтрак	368	8.97	22.01	66.72	484.4	19.94	0.88	0.05	0.03	2.35
	10:00 Свежие фрукты	200	0.6		12.5	88	31	2.7	0.06	0.06	12
Обед											
87	Салат из свежкы с черносливом	40	0.48	4.16	2.6	45.6	44.72	1.35	0.01	0.04	1.18
30	Суп картофельный с бобовыми на м/б	130	2.56	2.78	10.48	77.1	22.84	1.21	0.009	0.04	3.48
33	Жаркое по-домашнему	120	14.1	15.82	11.32	258.4	26.4	1.28	0.03	0.09	0
69	Компот из с/ф (курага)	150	0.15	0.15	16.4	51	23.85	0.93	0.001	0.004	0.3
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	94	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	480	20.33	23.21	60.48	526.1	124.71	5.37	0.098	0.192	4.96
Полдник											
	Снежок	190	5.51	4.75	76	95					
	Пряник	12	0.42	0.3	9.1	41	43.53	0.76	0.06	0.09	0.02
	Всего полдник	202	5.93	5.05	85.1	136	43.53	0.76	0.06	0.09	0.02
Ужин											
104/102	Тефтели из рыбы с белым соусом	60/20	5.22	2.65	4.8	60.5					
54	Капуста тушенная	110	4.07	4	4.29	6.33	84.97	1.21	0.04	0.05	24.98
80	Напиток из свежих ягод	180	0.27		15.5	69					
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.6	6.3	0.7	0.03	0.01	0
	Всего ужин	410	12.16	7.13	37.95	205.43	91.27	1.91	0.07	0.06	24.98
	Итого за день		47.39	57.4	250.25	1351.93	279.45	8.92	0.278	0.372	32.31
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0.8	0.9	45

2 День

Завтрак

5	Каша молочная манная жидкая	150	4.65	5.6	23.15	162	7.46	0.29	0.38	0.01	0
65	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	96.24	0.35	0.03	0.02	0
2	Бутерброд с сыром	35	3.44	4.78	13.55	115.1	6.64	0.44	0.03	0.02	0
	Всего завтрак	365	11.76	13.57	52.52	384.1	110.34	1.08	0.44	0.05	0
10:00	Сок	200	1		25.4	110	12.6				

Обед

105	Салат из моркови и яблок	40	0.36	4.1	2.88	50					
106	Рассольник Домашний на м/б со сметаной	130	1.1	2.7	6.7	55	35.2	0.63	0.01	0.01	6.32
107/102	Оладьи из печени с белым соусом	50	8.65	5.85	5.9	111	25.82	6.62	0.22	0.17	16
49	Макаронные изделия отварные	90	3.4	0.4	17.4	87	30.39	0.79	0.1	0.08	14.52
108	Компот из свежих фруктов	150	0.34	0.1	25.5	90.35					
	Хлеб пшеничный	40	30.4	0.3	18.68	94	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.6	6.3	0.7	0.03	0.01	0
	Всего обед	540	46.85	13.93	90.42	556.95	104.61	9.34	0.408	0.288	36.84

Полдник

71	Молоко кипяченое	190	5.8	5.17	9.16	107.6	233.2	0.18	0.05	0.23	0.54
	Вафли	12	0.7	0.8	4.2	25.3	26.36	0.28	0.02	0.04	0.24
	Всего полдник	202	6.5	5.97	13.36	132.9	259.56	0.46	0.07	0.27	0.78

Ужин

82	Сырники из творога с повидлом	120	32.04	21.72	19.54	401					
66	Напиток из шиповника	180	0.6		20.7	94.8	15.97	0.47	0.07	0.37	75
	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12
	Всего ужин	400	33.24	21.72	52.84	583.8	46.97	3.17	0.13	0.43	87
	Итого за день		98.35	55.19	209.14	1657.75	521.48	14.05	1.048	1.038	124.62
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0.8	0.9	45

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Са	Fe	B ₁	B ₂	C
-------	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----	----------------	----------------	---

3 День

Завтрак

9	Каша молочная "Геркулес"	150	5.37	7.05	21.6	171	17.92	1.12	0.09	0.02	0
70	Кофейный напиток с молоком	180	2.37	2.01	11.97	76	84.9	0.01	0.03	0.1	1.87
1	Бутерброд со сливочным маслом	23	1.4	2.34	8.2	78	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Всего завтрак	353	9.14	11.4	41.77	325	112.12	1.75	0.17	0.15	1.87
10:00	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12

Обед

22	Винегрет овощной	40	0.52	4.32	2.72	52	11.6	0.42	0.02	0.04	5.12
32	Суп картофельный с клецкам на кур/б	150	0.72	1.56	5.26	98	13.66	0.4	0.04	0.02	3.45
45	Кнели из кур с рисом	100	17.3	17.55	7.49	256	22.97	0.87	0.19	0.07	0
56	Соус сметанный	20	0.39	2.1	0.7	23	5.46	0.04	0.004	0.005	0.07
72	Кисель из свежих ягод	150	0.45	0.15	23.9	102	7.62	0.07	0.001	0.02	0.26
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	94	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	500	22.42	25.98	59.75	625	68.21	2.4	0.303	0.173	8.9

Полдник

	Йогурт	190	5.51	4.75	7.6	90					
	Печенье овсяное	12	0.78	1.7	8.6	52					
	Всего полдник	202	6.29	6.45	16.2	142	0	0	0	0	0

Ужин

47	Рыба запеченная в омлете	180	22.5	14.04	5.8	265	49.95	1.17	9	0.18	0.36
68	Чай с лимоном	180	0.1	0.2	12.32	45	1	0.26	0	0	2.35
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.9	6.3	0.7	0.03	0.01	0
	Всего ужин	400	25.2	14.72	31.48	379.9	57.25	2.13	9.03	0.19	2.71
	Итого за день		63.05	58.55	149.2	1471.9	237.58	6.28	9.503	0.513	13.48
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0.8	0.9	45

[illegible]

№ т/к	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность					
6 День											
Завтрак											
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	3.4	0.4	17.4	87	30.39	0.79	0.1	0.08	14.52
49	Чай с шиповником	180	0.6		20.7	94.8	8.32	0.23	0	0	0.02
140	Бутерброд со сливочным маслом	23	1.4	4.34	8.2	76	9.3	0.62	0.05	0.03	0
1	Всего завтрак	353	5.4	4.74	46.3	257.8	48.01	1.64	0.15	0.11	14.54
	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12
Обед											
	Кукуруза консервированная для поджаривовки	20	0.3		3.32	14.8	35.2	0.63	0.01	0.01	6.32
116	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	150	1.2	3.2	9.8	78					1.03
23	Гуляш из отварной говядины	50	8.7	9.2	1.8	124	15.7	0.61	0.05	1.26	0.01
44	Каша перловая рассыпчатая	90	2.67	2.6	19.01	110.2	14.97	0.69	0.02		0.05
53	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1.26		26.1	110	0.15	0.03	0.001	0.05	0.8
74	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	94	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	530	17.17	15.3	79.71	531	72.92	2.56	0.129	1.348	8.15
Полдник											
	Снежок	190	5.51	4.75	7.6	95					0.02
	Пряник	12	0.42	0.3	9.1	41	43.53	0.76	0.06	0.09	0.02
	Всего полдник	202	5.93	5.05	16.7	136	43.53	0.76	0.06	0.09	
Ужин											
	Овощи отварные	120	1.7	4.6	4.44	66	44.72	1.35	0.01	0.04	1.18
34/102	Котлета из рыбы в белом соусе	60	8.34	1.26	5.76	68					0
80	Напиток из свежих ягод	180	0.34		15.5	69	6.3	0.7	0.03	0.01	1.18
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.9	51.02	2.05	0.04	0.05	22.71
	Всего ужин	400	12.98	6.34	39.06	272.9	170.76	5.66	0.369	1.558	45
	Итого за день		31.1	25.57	156.07	994.7	800	10	0.8	0.9	
	Рекомендуется		42	47	203	1400					

No т/к	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	сольность
8 День						
Завтрак						
11	Каша молочная кукурузная	150	6.5	8.9	28.53	223
65	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
132	Бутерброд с повидлом	38	1.59	2.71	19.95	111
	Всего завтрак	368	11.76	14.8	64.3	441
10:00	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88
Обед						
121	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.64	4	3.8	54
27	Свекольники на кур/б со сметаной	150	1.3	2.8	7.2	58
122	Курица в соусе с томатом	60	12.92	10.46	1.15	96
114	Каша гречневая рассыпчатая	90	5.24	4.28	16	154.3
108	Компот из свежих фруктов	150	0.34		25.5	90.35
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	94
	Всего обед	530	23.48	21.84	73.33	546.65
Полдник						
	Йогурт	190	5.51	4.75	7.6	95
	Печенье	12	0.9	1.42	9	50
	Всего полдник	202	6.41	6.17	16.6	145
Ужин						
135	Картофель отварной	120	2.28	5.88	15.24	122.4
136	Рыба припущенная вмолоке	60	2.4	4.32	1.86	77.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.6
73	Чай с сахаром	180	0.04		8.32	33
	Всего ужин	400	7.32	10.68	38.78	302.4
	Итого за день		48.97	53.49	193.01	1435.05
	Рекомендуется		42	47	203	1400
						800
						10
						0.8
						0.9
						45

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
9 День											
Завтрак											
123	Каша молочная ячневая	150	4.8	8.6	26.82	203					
133	Чай с молоком	180	2.67	2.3	14.31	89	84.9	0.01	0.03	0.1	1.87
1	Бутерброд со сливочным маслом	23	1.4	4.34	8.2	76	6.64	0.44	0.03	0.02	0
	Всего завтрак	353	8.87	15.24	49.33	368	91.54	0.45	0.06	0.12	1.87
10:00	Сок	200	1		25.4	110	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
Обед											
137	Салат из солёных огурцов с луком	30	0.26	1.72	0.1	4.44					
124	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/б	150	2.5	1.8	10.2	62					
43	Печень по - страгановски	50	8.2	6.3	2.92	97					
49	Макаронные изделия отварные	90	3.4	0.4	17.4	87	30.39	0.79	0.1	0.08	14.52
72	Кисель из свежих ягод	150	0.45	0.15	23.9	102	7.62	0.07	0.001	0.02	3.45
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	94	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	510	17.85	10.67	74.2	446.44	44.91	1.46	0.149	0.118	17.97
Полдник											
111	Отвар из шиповника	150	0.51		17.28	79					
62	Ватрушка с творогом	60	6.3	6.5	20	172					
	Всего полдник	210	6.81	6.5	37.28	251	0	0	0	0	0
Ужин											
19	Омлет натуральный	130	13.68	20	3.50	245	120.9	2.88	0.12	0.54	336
142	Напиток морковно-яблочный	150	1.44	0.09	12.6	53.1	10.64	0.26	0	0	2.35
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.6	6.3	0.7	0.03	0.01	0
	Свежие фрукты	80	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12
	Всего ужин	400	18.32	20.57	42.06	455.7	168.84	6.54	0.21	0.61	350.35
	Итого за день		51.85	52.98	202.87	1521.14	305.29	8.45	0.419	0.848	370.19
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0.8	0.9	45
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	B1	B2	C

Т/к		Цельное											
10 День		Завтрак											
	Суп с молочной с макаронными изделиями	150	4.16	1.4	4.67	88	7.84	0.85	0.03	0.05	0.1		
125	Кофейный напиток с молоком	180	2.07	2.01	11.97	76	96.24	0.35	0.03	0.02	0		
70	Бутерброд с сыром	30	3.44	3.78	13.55	115.1	9.3	0.62	0.05	0.03	0		
2	Всего завтрак	360	9.67	7.19	30.19	279.1	113.38	1.82	0.11	0.1	0.1		
	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12		
		Обед											
	Кукуруза консервированная	20	0.3		3.32	14.8							
116	Суп овощной на м/б со сметаной	130	2.24	3.3	7.35	97							
25	Плов с отварной говядиной	150	22.3	11.4	27.64	264							
35	Компот из с/ф (изюм)	150	0.3		18	73	0.15	0.15	0.002	0.004	1.64		
69	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	94	6.9	0.6	0.048	0.018	0		
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.36	69.6	6.3	0.7	0.03	0.01	0		
	Всего обед	530	30.78	15.48	89.35	612.4	13.35	1.45	0.08	0.032	1.64		
		Полдник											
71	Молоко кипяченое	190	5.6	5.17	3.67	107	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54		
	Печенье овсяное	12	0.76	1.7	8.6	51	43.53	0.76	0.06	0.09	0.02		
	Всего полдник	202	6.36	6.87	12.27	158	266.73	0.94	0.1	0.32	0.56		
		Ужин											
18	Салат из моркови с сахаром	50	0.44	4	3.6	53							
101	Пирожки печенные из сдобного теста (фарш из картофеля с луком; из свежей капусты; из свеклы и яблока)	150	10.5	11.1	63	399							
127	Напиток из ягод	200	0.34	0.1	25.5	53.2	8.32	0.23	0	0	0.02		
80	Всего ужин	400	11.28	15.2	92.1	505.2	8.32	0.23	0	0	0.02		
	Итого за день		58.09	44.74	223.91	1554.7	401.78	4.44	0.29	0.452	2.32		
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0.8	0.9	45		
№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B1	B2	C		

No т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
11 день (если)						
Завтрак						
150	Каша пшенная на сухом молоке	150	5,05	8	19,4	1687
66	Напиток из шиповника	180	0,61		20,7	94,8
1	Бутерброд со сливочным маслом	23	1,4	4,34	8,2	76
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88
Обед						
	Горошек зеленый для подгарнировки	20	0,96	4,9	6,64	15
110	Суп из овощей с консервированной фасолью на м/б со сметаной	150	2,21	2,9	9,2	69,3
42	Биточки мясные	50	8,9	8,75	7,15	143
58	Рис отварной	90	2,2	3,65	20,29	122,8
57	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,4	13,12
69	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94
Полдник						
	Йогурт	190	5,51	4,75	7,6	84
	Печенье сахарное	12	0,6	2,5	5	41
Ужин						
51	Рыба припущенная в овощах	150	22,48	1,52	10,8	78,75
73	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,9

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность								
13 день (ясли)							Завтрак							
21	Суп молочный с крупой	150	3,8	4,8	23,8	154								
70	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,7	7,2	76								
132	Бутерброд с повидлом	38	1,4	2,34	8,2	78								
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88								
							Обед							
38	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	150	1,35	3	6,75	72,5								
46	Капуста тушеная с мясом птицы	150	14,7	4,35	6,75	254,6								
108	Компот из свежих фруктов	150	0,4	0,2	24,3	100								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94								
							Полдник							
73	Чай с сахаром	190	1,14	2,55	17,1	35								
	Печенье сахарное	12	2,8	4	28	41								
							Ужин							
	Сельдь слабосоленая,													
52	порционная	40	7,3	4,6	0	42								
55	Пюре из картофеля	100	2,64	1,9	15,12	111								
140	Чай с шиповником	200	0	0	20,6	105								
	Хлеб ржаной	40	0,72	3,7	4,98	43,4								

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена				
15 День (ясли)										
Завтрак										
9 Каша молочная геркулесовая жидкая	150	5,1	3,9	24,3	171					
65 Какао с молоком	180	3,78	3,6	14,4	107					
2 Бутерброд с сыром	35	3,6	4,76	12,46	115,1					
10:00 сок	200	0,26	0,17	11,41	110					
Обед										
131 Салат из свеклы и яблока	40	0,3	2,4	1	27					
26 Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	2,4	1,35	4,5	45					
50 Бефстроганов из отварной говядины	50	11	13,7	2,9	148,03					
53 Каша перловая рассыпчатая	90	3,5	3,9	16,5	130					
69 Компот из кураги	150	0,9	0	14,55	51					
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94					
Полдник										
63 Напиток из шиповника	190	1,14	0,4	5,7	53,9					
Вафли	12	0,6	2,5	5	25,3					
Ужин										
59 Пюре из гороха	180	7,2	4,14	0,54	2835					
73 Чай с сахаром	180	1,1	0,4	16,2	33					
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	69,6					

No т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена
16 день (ясли)							
Завтрак							
	Каша пшеничная на сухом						
150	молоке	150	6,5	9	28,5	220	
66	Напиток из шиповника	180	0,5		18,7	86	
1	Бульбурод с маслом	23	1,4	4,3	8,3	78	
	10:00 сок	100	0,5		12,7	88	
Обед							
160	Суп харчо на м/б	150	29	3,2	12,1	83	
161	Бефос с оварным мясом	150	16,5	16,5	10	255	
61	Компот из свежих ягод	150	0,2	0,2	16,7	51	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94	
Полдник							
	Йогурт	190	5,8	4,9	7,6	95	
162	Булочка школьная	40	2,8	3,1	25	134	
Ужин							
	Рыба с картофелем запеченная	150	12	5,1	16,6	160	
163	по-русски	200	0,06		11,1	44	
73	Чай с сахаром	40	0,72	3,7	4,98	43,4	
	Хлеб ржаной						

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена
17 день (если)							
Завтрак							
10	Каша молочная кукурузная	150	6,5	8,9	28,53	223	
65	Какао с молоком	180	3,1	2,6	20,7	89	
2	Бутерброд с сыром	35	3,44	4,78	13,55	115,1	
10:00	сок	200	0,3	0,2	11,4	110	
Обед							
	Горошек зеленый для подгарнировки	20	0,3		3,3	15	
110	Рассольник ленинградский на м/б	150	1	2,9	4	46	
23		60	9,3	7,5	2,4	170	
44	Гуляш из мяса отварного	90	2,2	3,7	30,4	123	
58	Рис отварной	150	0,4		14,3	59	
61	Компот из ягод	40	3,04	0,3	19,68	94	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,48	3,36	69,6	
	Хлеб ржаной						
Полдник							
101	Молоко кипяченое	190	5,8	5,17	9,6	107	
	Вафли	12	0,7	0,8	4,2	42	
Ужин							
164	Зразы из творога с джемом	150	19,3	19,5	37,8	404	
68	Чай с лимоном	200	0,1		11,1	44	

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена						
18 день (ясли)													
Завтрак													
165	Каша молочная "Дружба"	150	4,5	5,8	24,2	167							
70	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,7	7,2	76							
132	Бутерброд с повидлом	38	1,4	2,34	8,2	78							
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88							
Обед													
3	Огурцы соленые в нарезке	30	0,24	0,03	0,5	3							
30	Суп картофельный с бобовыми на кур/б	150	29	3,2	12,1	89							
166	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	12,9	12,5	11	228							
167	Соус молочный для запекания	20	0,8	1,9	2	2,8							
108	Компот из свежих фруктов	150	0,4	0,2	24,3	100							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94							
Полдник													
73	Чай с сахаром	190	1,14	2,55	17,1	35							
	Печенье	12	1	1,2	4,2	39							
Ужин													
168	Рыба тушеная в томате с овощами	150	13,3	2,3	7,2	103							
140	Чай с шиповником	200	0	0	20,6	105							
	Хлеб ржаной	40	0,72	3,7	4,98	43,4							

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность						
19 день (ясли)												
							Завтрак					
103	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,7	26,5	212						
133	Чай с молоком	180	2,67	2,3	14,31	89						
1	Бутерброд с маслом	23	1,4	4,34	8,2	76						
	10:00 сок	200	0,3	0,2	11,4	110						
							Обед					
169	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,1	3,4	53						
24	Борщ на м/б со сметаной	150	1,1	3,2	6,4	57						
171	Котлета мясная	60	10,5	8,1	11,1	159						
49	Макаронные изделия отварные	90	3,4	0,4	17,4	87						
57	Соус томатный	20	0,2	0,8	1,4	13						
69	Компот из с/ф	150	0,38	0	20,25	83						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94						
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	69,6						
							Полдник					
101	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	107						
	Печенье сахарное	12	1,58	0,16	9,8	41						
							Ужин					
	Запеканка творожн-пшенная со											
170	сгуственным молоком	150	11,7	12,5	25,40	261						
80	Напиток из ягод	200	0,1	0	20,7	71						

[illegible]