



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золотой ключик»
630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, мкн Спектр, стр. 8
ОКПО 11111100, ОГРН 1205400061866, ИНН/КПП 5433976200/543301001



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Золотой ключик»
И. Белокурова
01.07.2026 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В
МБДОУ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Новосибирская область, рабочий посслок Кольцово, 2026

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 1,5-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	86	14	2,80	0,02	0,02	4
220	Каша манная молочная	150	4,68	5,11	27,84	176,1	104,16	0,10	0,04	0,01	1,08
69	Бутерброд с маслом и повидлом	30	3,9	5,85	5,55	90,75	118,35	0,21	0,015	0,024	0,075
460	Какао со сгущенным молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	97,47	0,10	0,01	0,08	0,5
	Всего завтрак		12,1	13,41	65,83	432,05	333,98	3,21	0,085	0,134	5,65
Обед											
15	Салат из свежей капусты и кукурузы	40	1,9	8,9	7,7	118	41	0,70	0,02	0,01	7
104	Суп-Харчо	180	5,38	2,64	11,66	91,98	33,66	1,93	0,18	0,06	0,36
327	Курица отварная порционная голень	60	7,27	4,35	3,97	81,75	15,9	0,65	0,01	0,02	0,22
256	Макаронные изделия отварные	150	5,62	5,76	9,82	173,55	14,11	3	0,13	0,11	0
482	Напиток из облепихи	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	0,62	0,001	0,002	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего обед		25,79	27,07	76,94	714,18	162,21	8,74	0,61	0,34	7,83
Полдник											
	Печенье	60	5,3	4,7	28,8	179	12,1	0,58	0,06	0,02	0
469	Молоко кипяченое	180	5,8	5	8	101	240,8	0,20	0,08	0,31	1,4
	Всего полдник		11,1	9,7	36,8	280	252,9	0,78	0,14	0,33	1,4
Ужин											
175	Омлет натуральный	130	4,2	8	12,2	136	51	1,16	0,16	0,40	5
457	Чай с сахаром	180	0,027	0,09	8,55	36	7,11	0,78	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		10,87	20,84	30,82	353,4	93,35	2,76	0,36	0,042	7,7
	Итого за день		59,86	71,02	210,39	1779,63	842,44	15,49	1,19	0,84	22,58

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,19	2,21	0,03	0,03	7
231	Каша кукурузная жидкая	100	4	4,5	1	60,71	36,71	0,75	0,02	0,03	0,14
64	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,08	0
462	Кофейный напиток на молоке	180	1,44	1,17	10,35	57,6	53,19	0,78	0,018	0,15	0,27
	Всего завтрак		7,44	17,07	31,15	308,31	113,69	3,99	0,088	0,29	7,41
Обед											
2	Салат из свежих огурцов и лука	40	0,48	3,66	1,56	41,4	11,4	0,31	0,018	0,02	2,52
100	Суп свекольник (мясо птицы)	180	1,60	1,96	9,66	62,82	16,63	0,76	0,079	0,06	5,63
328	Жаркое по-домашнему	80	16,12	18,64	17,29	300,92	29,29	3,14	0,14	0,05	4,30
495	Компот из свежих яблок и лимон	150	4,44	4,44	23,65	152,28	11,02	0,86	0,04	0,07	0
	Хлеб ржаной	180	0,18	0	24,84	99	5,94	0,28	0	0,06	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Всего обед	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
Полдник			27,16	29,36	101,49	779,87	91,68	7,12	0,37	0,28	8,51
541											
470	Чай с молоком	40	5,66	10,51	44,95	104	15,5	1,02	0,09	0,08	0
	Всего полдник	180	5,8	5	8	101	240,8	0,20	0,08	0,31	1,4
Ужин			11,46	15,51	52,95	205	256,3	1,22	0,17	0,39	1,4
263											
460	Компот из сухофруктов	110	21,7	5,72	23,39	231,77	161,18	0,72	0,05	0,02	0,22
	Хлеб пшеничный	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	0,73	0	0,009	0
	Всего ужин		21,88	5,81	31,76	265,97	165,77	1,45	0,05	0,029	0,22
	Итого за день		67,94	67,75	217,35	1559,15	627,44	13,78	0,67	0,98	17,54

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,19	2,21	0,03	0,03	7
140	Каша рисовая молочная	150	4,84	6,08	19,22	151,2	118,43	0,79	0,1	0,08	1,15
69	Бутерброд с маслом, сыром, батон	30	3,9	5,85	5,55	90,75	118,35	0,21	0,015	0,024	0,075
465	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	100,17	0,58	0,027	0,13	0,63
	Всего завтрак		12,11	14,64	46,99	370,55	353,14	3,79	0,17	0,53	8,88
Обед											
150	Салат из свежих томат	40	0,42	3,66	1,08	39	10,32	0,29	0,018	0,01	1,98
119	Щи из квашенной капусты со сметаной	180	1,29	3,18	5,14	54,45	29,25	0,87	0,032	0,06	5,38
307	Котлеты или биточки мясные	160	16	16,53	37,51	362,66	19,64	1,73	0,05	0,04	0,17
385	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,18	0,18	19,8	81	7,92	0,10	0	0,005	0,9
497	Напиток из брусники	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб ржаной	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Хлеб пшеничный		22,23	24,21	88,02	660,56	84,53	4,76	0,19	0,12	7,62
Полдник											
		20	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
	Вафли	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,25	1,4
469	Снежок		6,76	5,86	24,64	174	229,7	0,31	0,08	0,26	1,4
Ужин											
		120	9	14,25	45,45	346,5	87,82	0,97	0,12	0,06	0,45
286	Картофельная запеканка с мясом (мясо птицы)	180	2,52	2,25	12,24	79,2	97,47	0,10	0,01	0,08	0,5
457	Компот из шиповника		11,52	16,5	57,69	425,7	185,29	1,07	0,22	0,14	0,95
	Хлеб пшеничный		52,62	61,21	217,34	1630,81	852,66	9,93	0,66	1,05	18,85

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 День											
Завтрак											
232	Каша пшеничная вязкая	150	4,32	4,5	14,78	117	145,01	0,15	0,054	0,027	0,81
501	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,19	2,21	0,03	0,03	7
462	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2	97,47	0,10	0,01	0,08	0,5
	Бутерброд с маслом	25	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего завтрак		9,6	7,45	51,29	311,45	265,57	3,06	0,13	0,14	7,86
Обед											
34	Перец болгарский свежий порционный	40	0,68	2,52	3,4	37,4	4,36	0,02	0,02	0,01	3,96
116	Суп картофельный с фрикадельками	160	1,92	1,85	12,06	72,54	16,48	0,78	0,07	0,06	5,59
375	Сердце (говядина) в соусе	60	12	12,15	4,42	161,25	19,8	4,52	0,18	0,03	7,35
385	Рис отварной	120	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	0,065	0,03	0,06	0
479	Напиток из вишни	180	0,09	0,036	8,91	36,9	2,7	0,13	0	0,036	0,98
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего обед		22,27	21,95	75,85	577,49	78,87	7,28	0,39	0,25	17,81
Полдник											
543	Пряник	40	2,26	0,93	12,4	67,33	4,73	0,24	0,02	0,08	0
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	160	5,8	5	8	101	240,8	0,20	0,08	0,31	1,4
	Всего полдник		8,06	5,93	20,4	168,33	245,53	0,44	0,10	0,39	1,4
Ужин											
268	Рыба (горбуша) припущенная с овощами	180	16,12	16,2	3,75	225	64,5	2,91	0,06	0,18	11,51
460	Чай с лимоном	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	0,73	0	0,009	0
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		17,49	16,44	19,37	294,2	72,59	3,94	0,084	0,19	11,51
	Итого за день		57,44	51,77	166,91	1351,47	662,56	14,72	0,70	0,97	38,61

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	2,80	0,02	0,02	4
233	Каша « Дружба»	150	7,90	6,22	34,48	225,54	135,11	2,08	0,13	0,02	1,24
460	Чай с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	100,17	0,58	0,027	0,13	0,63
3	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,08	0
	Всего завтрак		13,47	20,03	77,1	542,14	256,88	5,71	0,19	0,25	5,87
Обед											
18	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,52	2,48	2,44	34	14,2	0,41	0,016	0,01	5,32
128	Суп гречневый (мясо птицы)	180	3,34	3,42	7,25	73,26	10,49	0,58	0,016	0,06	0,41
356	Голубцы ленивые	70	9,4	8,1	9,9	150	39,6	1,40	0,05	0,05	1,4
377	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,19	102	38,25	0,86	0,11	0,08	3,75
	Хлеб ржаной	180	0,63	0,27	16,47	70,2	10,71	0,54	0,005	0,036	72
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
487	Компот из свежих ягод	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего обед		21,38	20,93	69,74	552,91	130,65	5,58	0,29	0,29	82,88
Полдник											
469	Молоко кипяченое	180	5,8	5	8	101	240,8	0,20	0,08	0,31	1,4
	Ватрушка с курагой	20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
	Всего полдник		6,44	5,56	24,22	169	242,8	0,32	0,09	0,32	1,4
Ужин											
283	Макароны с сыром	100	12,6	4,7	7,7	124	47,9	1,15	0,07	0,33	0,6
459	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	0,73	0	0,009	0
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		13,97	4,94	23,32	193,2	55,99	2,18	0,94	0,42	0,6
	Итого за день		55,26	51,46	194,38	1457,25	686,32	13,79	1,51	1,28	90,75

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый / пастила натуральная фруктовая	200	1	0,2	20,2	86	14	2,80	0,02	0,02	4
231	Каша ячневая молочная	150	3,88	4,10	19,52	130,75	85,55	0,38	0,04	0,04	0,85
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,88	17,1	103,5	94,5	0,063	0,018	0,15	0,18
69	Бутерброд с маслом, сыром	30	1,06	2,53	15,6	89,33	5,4	0,33	0,01	0,021	0,06
	Всего завтрак		9,6	18,57	84,13	480,4	219,27	3,34	0,10	0,25	5,31
Обед											
148	Икра кабачковая (пром.)	50	0,16	3,9	0,88	46	3,21	0,90	0,011	0,04	0,90
109	Суп гороховый ³	180	1,42	3,67	9,64	77,4	13,08	0,63	0,064	0,08	5,09
362	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	0,74	4,67	1,21	49,85	22,05	0,07	0,008	0,05	0,05
207	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,44	4,44	23,65	152,28	11,02	0,86	0,04	0,07	0
495	Напиток из вишни	180	0,18	0,45	19,8	81	7,92	0,10	0	0,0054	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего обед		11,28	17,79	79,67	529,98	74,41	4,33	0,29	0,41	6,94
Полдник											
470	Кисломолочный напиток(ряженка)/ Бифилин	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,25	1,4
	Булочка с маком	40	5,66	10,51	44,95	104	15,5	1,02	0,09	0,08	0
	Всего полдник		11,46	15,81	54,05	211	243,4	1,21	0,16	0,33	1,4
Ужин											
299	Картофель отварной с сельдью с/с	140	5,6	6,3	1,4	85	51,4	1,05	0,03	0,06	0,2
457	Чай с сахаром, лимоном	180	1,44	1,17	10,35	57,6	53,19	0,78	0,018	0,15	0,27
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		8,23	7,62	19	177,6	108,09	2,13	0,072	0,21	0,29
	Итого за день		40,57	59,79	236,85	1398,98	645,07	11,01	0,9	1,1	13,94

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,19	2,21	0,03	0,03	7
232	Омлет натуральный	150	4,01	4,85	22,80	151,05	97,18	0,70	0,05	0,19	0,97
462	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	53,19	0,78	0,018	0,15	0,27
3	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,08	0
	Всего завтрак		7,45	17,42	52,95	398,65	174,16	3,94	0,11	0,45	8,24
Обед											
16	Салат из свежих томат и перца	40	0,58	0,08	1,52	8,8	14,24	0,40	0,024	0,024	2,8
124	Суп рыбный (консерва сайра)	180	1,29	3,18	5,14	54,45	29,25	0,87	0,032	0,08	5,38
333	Азу по-татарски	180	18,32	19,22	11,45	292,09	22,25	3,20	0,11	0,01	3,19
202	Макаронные изделия отварные	180	0,18	0	24,84	99	5,94	0,28	0	0,063	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
490	Компот из свежих груш и яблок		24,71	23,14	67,44	577,79	89,08	6,52	0,26	0,23	11,73
Полдник											
		60	4,3	8	28,8	205	9,8	0,45	0,05	0,04	0
542	Печенье	180	1,44	1,17	10,35	57,6	53,19	0,78	0,018	0,15	0,27
469	Бифилин-М		5,74	9,17	39,15	262,6	62,99	1,23	0,068	0,19	0,27
Ужин											
		120	25,28	7,36	20,24	248	220,16	0,88	0,09	0,30	0,48
268	Сырники из творога/соус молочный	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	0,73	0	0,009	0
460	Чай с сахаром	20	0,08	0	13	52,4	2,8	0,26	0,002	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный		25,54	7,49	41,61	334,6	227,55	1,87	0,09	0,31	0,58
	Всего ужин		63,44	57,22	201,15	1573,64	553,78	13,56	0,52	1,18	20,82

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак											
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,19	2,21	0,03	0,03	7
220	Каша геркулес молочная	150	4,15	5,15	24,45	160,95	110,60	0,12	0,04	0,02	1,15
460	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	100,17	0,58	0,027	0,13	0,63
69	Бутерброд с сыром, батон	30	3,9	5,85	5,55	90,75	118,35	0,21	0,015	0,024	0,075
	Всего завтрак		11,42	14,01	52,22	380,3	345,31	3,12	0,11	0,20	8,85
Обед											
150	Огурец свежий порционный	40	0,76	2,44	2,32	34,4	9,04	0,24	0,024	0,006	0,72
123	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,24	3,04	45,72	28,92	0,55	0,30	0,14	3,22
357	Плов из отварной птицы	150	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	0,065	0,3	0,05	0
479	Компот из черной смородины	80	18,7	17	4,2	245	16,9	2,67	0,04	0,7	0,6
	Хлеб ржаной	180	0,09	0,036	8,91	36,9	2,7	0,13	0	0,0036	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Всего обед	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
Полдник			28,21	28,11	65,53	631,42	93,09	5,42	0,76	0,26	5,49
470	Кисломолочный напиток (Йогурт)/ Бифилин-М	180	5,8	5	8	101	240,8	0,20	0,08	0,31	1,4
	Всего полдник	20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
Ужин			6,44	5,56	24,22	169	242,8	0,32	0,09	0,32	1,4
329											
457	Компот из сухофруктов	150	16,27	11,92	13,42	225,75	23,55	2,64	0,15	0,03	8,7
	Хлеб пшеничный	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	0,62	0,001	0,002	0,1
	Всего ужин	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Итого за день		18	12,16	38,76	336,35	45,14	3,56	0,17	0,041	8,8
368	Фрукты свежие (груша)		64,07	59,84	180,73	1517,07	726,34	12,42	1,13	0,82	24,54

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие (Банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,19	2,21	0,03	0,03	7
234	Суп молочный с пшеном	150	4,5	5,14	21,4	149,85	89,8	0,7	0,10	0,02	0,88
64	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,08	0
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	97,47	0,10	0,01	0,08	0,5
	Всего завтрак		9,02	18,79	53,44	419,05	211,06	3,26	0,16	0,21	8,38
Обед											
17	Салат из свежих помидор	40	0,48	3,66	1,56	41,4	11,4	0,31	0,018	0,02	2,52
371	Печень по-строгановски	80	11,9	7,2	6,5	138	16,1	2,99	0,1	0,05	2,1
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,28	3,17	5,13	54,45	29,25	0,86	0,027	0,05	5,37
380	Капша перловая рассыпчатая	150	5,2	7,24	51,8	292,4	9,6	0,32	0,04	0,09	0
496	Напиток из клюквы	180	0,9	0,054	26,82	111,6	31,5	0,59	0,018	0,018	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего обед		24,1	21,98	116,3	761,3	115,25	6,84	0,30	0,28	10,35
Полдник											
	Ватрушка с творогом	20	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
470	Кисломолочный напиток (кефир)/Бифилин-М	180	5,8	5	8	101	240,8	0,20	0,08	0,31	1,4
	Всего полдник		6,76	5,56	23,54	168	242,6	0,32	0,09	0,32	1,4
Ужин											
300	Бигус из говядины со свежей капустой	80	13,3	2,3	7,2	103	38,4	0,88	0,09	0,15	3,1
459	Чай с лимоном	180	0,027	0,09	8,55	36	7,11	0,78	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		14,51	2,54	23	174	49,01	1,96	0,11	0,24	4
	Итого за день		54,39	48,87	216,28	1522,35	617,92	12,38	0,68	1,05	24,13

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	~B ₂	C
10 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	86	14	2,80	0,02	0,02	4
221	Каша пшеничная вязкая	150	3,92	5,01	20,70	143,7	97,6	0,32	0,05	0,20	0,98
69	Бутерброд с маслом	180	1,44	1,17	10,35	57,6	53,19	0,78	0,018	0,15	0,27
462	Какао с молоком	35	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,08	0
	Всего завтрак		7,96	17,38	61,25	433,3	172,39	4,15	0,10	0,45	5,25
Обед											
9	Салат из свежих огурцов и томат с луком	40	0,48	3	1,68	35,04	8,4	0,34	0,02	0,009	6,43
93	Рассольник ленинградский	180	2,09	1,99	12,6	76,2	16,9	0,66	0,076	0,04	5,11
326	Тефтели из говядины с рисом	80	8,7	8,6	4,2	129	29,1	1,48	0,04	0,05	4,4
256	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,19	102	38,25	0,86	0,11	0,08	3,75
498	Напиток из шиповника	180	0,18	0,18	19,8	81	7,92	0,10	0	0,005	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,054	0,054	0
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,47	71,25	6,9	0,6	0,045	0,007	0
	Всего обед		18,94	14,43	71,96	546,69	117,97	5,21	0,34	0,24	20,59
Полдник											
531	Вафли	60	2,26	0,93	12,4	67,33	4,73	0,24	0,02	0,08	0
469	Бифилин-М	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,25	1,4
	Всего полдник		8,06	6,23	21,5	174,33	232,63	0,43	0,09	0,33	1,4
Ужин											
283	Рыба запеченная в омлете (горбуша)	150	22,71	16,14	36,49	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	0,73	0	0,009	0
	Хлеб пшеничный		22,89	16,23	44,86	416,2	199,39	2,18	0,09	0,34	0,28
	Всего ужин		57,85	54,27	199,57	1570,52	722,38	11,97	0,62	1,36	27,52