



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №13
Г.А.Прислегина

Примерное 10- дневное меню на
Весеннее- летний период
(ясли)
по МБДОУ детскому саду №13

Примерное меню- требование на весеннее- летний период для детей 2- 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 1 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,8 | 4,86 | 20,979 | 146,25 | | Сб.106 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,6 | 13,18 | 89,16 | | Сб.266 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | | Потр.уп. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | | Сб. 5 |
| 2 завтрак | биокефир | 100 | 2,8 | 3,2 | 3,6 | 54 | | Потр.уп |
| выход | | 574 | 11,8 | 13,75 | 43,49 | 346,46 | | 24,7% |
| Обед | Суп картофельный со сметаной | 150/8 | 1,41 | 1,69 | 9,97 | 60,75 | 7,2 | сб.61 |
| | Голубцы «Уралочка» | 110 | 8,17 | 5,23 | 11,72 | 126,78 | 11,53 | Сб.191 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 0,40 | Сб.242 |
| | салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 3,65 | 5,02 | 56,4 | 5,7 | сб.34 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|--------------|
| Уплотненный полдник | Сырники из творога | 150 | 19,5 | 14,6 | 13,09 | 270,0 | 0,2 | Сб.142 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 0,13 | 3,97 | 30,6 | 0,096 | Сб.238 |
| | каша перловая вязкая с сахаром и маслом | 103 | 1,92 | 0,62 | 16,68 | 96,9 | | Сб.106 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | | Сб.263 |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | 2,08 | Сб. |
| выход | | 459 | 26,73 | 17,94 | 57,55 | 535,99 | | 38,3% |
| Итого за 1 день | | 1347 | 50,05 | 110,86 | 229,65 | 1514,51 | | 108% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 3 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша вязкая молочная «дружба» | 150 | 4,6 | 5,79 | 20,78 | 150,7 | 1,4 | Сб.107 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | Сб.264 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | биокефир | 100 | 2,8 | 3,2 | 3,6 | 54 | | Потр.уп |
| выход | | 421 | 10,89 | 14,08 | 40,74 | 331,7 | | 23,69 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 150/15 | 1,26 0,59 | 2,01 0,49 | 7,27 2,87 | 52,35 18,22 | 3,45 | Сб.65/74 |
| | Рагу из мяса кур | 115 | 11,39 | 12,54 | 11,04 | 203,5 | 2,6 | ДОУ (станд) |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 3,65 | 5,02 | 56,4 | 5,7 | Сб.34 |
| | Чай с сахаром | 120/6,7 | 0,032 | 0,008 | 5,59 | 22,4 | 0,016 | Сб.261 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Сб. |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,0 | 0,25 | 12,0 | 59,12 | 2,0 | Сб. |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| выход | | 502 | 17,19 | 19,15 | 49,47 | 442,59 | 15,03 | 31,64% |
| Уплотненный полдник | Запеканка из рыбы с капустой | 150 | 16,95 | 2,85 | 7,5 | 124,5 | 5,32 | ДОУ (станд) |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,1 | 24 | 0,4 | Сб. 242 |
| | Кисель из конц.пл. | 100 | 0,2 | | 90,4 | 352,8 | | Потр.уп |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | 2,08 | Сб. |
| выход | | 356 | 19,76 | 4,61 | 112,5 | 562,79 | 7,8 | 40,1% |
| Итого за 1 день | | 1279 | 47,84 | 37,84 | 202,71 | 1337,1 | | 95,5% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 4 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,75 | 2,85 | 22,65 | 132 | | Уфа1/311 |
| | Чай с сахаром | 120/6,7 | 0,032 | 0,008 | 5,59 | 22,4 | 0,016 | Сб.261 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | снежок | 150 | 4,2 | 4,8 | 16,5 | 126 | | Потр.уп. |
| выход | | 447,7 | 9,13 | 10,74 | 73,12 | 337,4 | | 24,1% |
| Обед | Суп – пюре из моркови | 150 | 1,95 | 3,0 | 6,3 | 60 | | ДОУ 26/6 |
| | Гренки (сухарики из дарницкого хлеба) | 17 | 1,46 | 0,14 | 9,1 | 44,71 | | Потр.уп. |
| | Свекла, тушеная в сметанном соусе | 150 | 2,5 | 2,7 | 13,4 | 8,7 | | ДОУ 16/3 |
| | Бефстроганов из отв. Мяса говядины | 50 | 8 | 7,95 | 2,85 | 115 | 0,23 | ДОУ |
| | Компот из сушеных | 120 | 0,26 | 0,02 | 16,66 | 68,4 | 0,24 | Сб.253 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| | фруктов | | | | | | | |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41,2 | | Потр.уп |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,79 | 0,48 | 23,18 | 113,6 | | Потр.уп. |
| выход | | 532 | 19,28 | 17,37 | 79,7 | 451,6 | | 32,25% |
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Дучмаки с творогом | 130 | 17,94 | 22,75 | 37,31 | 427,7 | | Уфа 5/82 |
| | Салат картофельный | 60 | 0,91 | 3,06 | 8,25 | 64,2 | 0,70 | Сб.39 |
| | Коф.напиток с молоком | 150 | 2,38 | 2,01 | 11,97 | 75,8 | 0,98 | Сб.264 |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | | Сб. |
| выход | | 366 | 23,31 | 28,08 | 70,03 | 629,19 | 1,68 | 45% |
| Итого за 1 день | | 1345,7 | 51,72 | 56,2 | 222,9 | 1418,2 | | 101,2% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 5 | | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,95 | 4,5 | 23,4 | 154,5 | | ДОУ 15/4 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | | Сб.263 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | снежок | 150 | 4,2 | 4,8 | 16,5 | 126,0 | 0,03 | Потр.уп. |
| выход | | 471 | 12,95 | 14,72 | 56,94 | 414,5 | 1,18 | 29,6% |
| | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,94 | 7,65 | 61,5 | 6,16 | Сб.52 |
| | Жаркое домашнему | 150 | 8,44 | 5,97 | 16,5 | 255 | 9,19 | Сб.176 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,66 | 85,5 | 0,03 | Сб.253 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41,2 | | Потр.уп |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 1,34 | 0,17 | 8,2 | 40,20 | | Потр.уп. |
| выход | | 487 | 12,51 | 9,32 | 61,21 | 483,4 | 15,38 | 34,5% |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/15 | 13,08 2,50 | 10,81 0,16 | 3,4 0,25 | 67,35 11,22 | | Сб.67/75 |
| | Кисель из пл.яг.конц. | 100 | 0,3 | | 90,5 | 353 | | Потр.уп. |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | | Потр.уп. |
| | Яйцо отварное | 35 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | Сб.130 |
| выход | | 326 | 17,96 | 15,83 | 106,9 | 556 | | 39,7% |
| Итого за 1 день | | 1248 | 43,42 | 39,87 | 225,05 | 1453,9 | 16,56 | 103,8% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 6 | | | | | | | | |
| завтрак | Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром | 155 | 2,80 | 1,41 | 19,05 | 100,95 | | Сб.111 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | Сб.264 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Сб. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | биокефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 5,4 | 81 | | Потр.уп |
| выход | | 476 | 10,49 | 11,3 | 40,81 | 308,95 | 2,13 | 22,1% |
| | | | | | | | | |
| Обед | Щи их свежей капусты, с картофелем со сметаной | 150/10 | 1,05 0,25 | 2,92 2,0 | 5,08 0,34 | 50,85 20,5 | 11,08 0,03 | Сб.56 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 3,1 | 17,63 | 112 | | Сб.212 |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 80 | 9,76 | 5,2 | 44,16 | 110,4 | 1,78 | Сб.157 |
| | Чай с сахаром | 120/6,7 | 0,032 | 0,008 | 5,59 | 22,4 | 0,16 | Сб.261 |
| | Хлеб | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | дарницкий | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 31 | 2,44 | 0,31 | 14,97 | 73,3 | | Потр.уп. |
| выход | | 508 | 18,33 | 13,73 | 93,45 | 420,05 | 14,17 | 30% |
| Уплотненный полдник | Булочка российская | 60 | 4,3 | 4,1 | 33,2 | 187 | 0,02 | база МКИ (мучные конд.изд.) |
| | свекла тушеная в сметане | 150 | 2,09 | 6,12 | 9,58 | 102, | 1,35 | сб.86 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,6 | 13,18 | 89,16 | | Сб.266 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | | Сб. |
| выход | | 380 | 11,02 | 13,02 | 65,62 | 425,46 | 1,37 | 30,39% |
| Итого за 1 день | | 1364 | 39,84 | 37,69 | 199,88 | 1154,46 | 17,67 | 82,46% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-------------|------------------|------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 7 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша пшенная жидкая с сахаром | 155 | 3,42 | 0,97 | 24,65 | 120,9 | | сб.111 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,98 | 28 | 0,02 | Сб.261 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Сб. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | Кисель из конц.пл. | 100 | 0,3 | | 90,8 | 353 | | Потр.уп. |
| выход | | 433 | 4,91 | 3,8 | 128,2 | 532,5 | 1,17 | 38% |
| Обед | Суп пуштышды (удмуртское блюдо) | 150 | 1,26 | 2,01 | 7,27 | 52,35 | 3,45 | Сб.63 |
| | Картофель тушеный в соусе | 150 | 3,21 | 8,29 | 23,29 | 186 | | Сб.85 |
| | Котлета из говядины | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 0,58 | Сб.181 |
| | Компот из сушеных фруктов | 120 | 0,26 | 0,012 | 16,66 | 68,4 | 0,24 | Сб.253 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Сб. |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,06 | 0,25 | 12,07 | 59,16 | | Сб. |
| выход | | 512 | 14,94 | 16,49 | 70,08 | 495,89 | 5,39 | 35,45% |
| Уплотненный полдник | Вареники ленивые отварные | 110 | 18,41 | 9,04 | 18,01 | 226,6 | 0,45 | Сб.141 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 51 | 0,16 | Сб.238 |
| | Пюре морковное | 100 | 1,64 | 0,67 | 8,04 | 48 | 3,36 | Сб.218 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 89,16 | | Сб.266 |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | 2,08 | потр.уп. |
| выход | | 436 | 26,15 | 14,88 | 58,32 | 476,25 | 6,05 | 34% |
| Итого за 1 день | | 1381 | 46 | 35,17 | 256,6 | 1504,6 | 12,61 | 107,4% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 8 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | каша ячневая молочная со сливочным маслом | 150 | 4,5 | 3,97 | 23,02 | 146,25 | | станд. ДОУ 14/4 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | | сб. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | | Сб. 5 |
| | Яйцо отварное | 35 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | Сб.130 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 80,25 | 1,07 | Сб.266 |
| 2 завтрак | Биокефир | 100 | 2,8 | 3,2 | 3,6 | 54 | | Потр.уп |
| выход | | 456 | 16,6 | 17,51 | 46,3 | 400,5 | 1,07 | 28,6% |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 1,69 | 10,29 | 62,74 | 4,95 | Сб.64 |
| | Запеканка капустная с мясом говядины | 150 | 15,75 | 14,25 | 10,05 | 232,5 | 7,41 | ДОУ 39/8 |
| | Соус | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,5 | 0,71 | Сб.235 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | томатный | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 120/6,7 | 0,032 | 0,008 | 5,59 | 22,4 | 0,016 | Сб 261 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп. |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,06 | 0,25 | 12,07 | 59,16 | | Потр.уп. |
| выход | | 475 | 20,93 | 17,65 | 46,09 | 429,9 | 14,20 | 30,7% |
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,1 | 1,65 | 7,35 | 64,5 | 10,32 | ДОУ 19/2 |
| | Ватрушка со сметаной | 75 | 7,12 | 9,6 | 35,42 | 257,3 | | ДОУ6/12 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,37 | 1,95 | 11,92 | 75,75 | 0,9 | Сб.264 |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | | Потр.уп. |
| выход | | 411 | 16,67 | 13,46 | 67,19 | 459,04 | 11,22 | 32,78% |
| Итого за 1 день | | 1342 | 54,2 | 48,62 | 159,58 | 1289,44 | 26,49 | 92,1% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 9 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | 0,69 | Сб.68 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 150/7 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | сб.264 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп. |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | снежок | 150 | 4,2 | 4,8 | 16,5 | 126,0 | 0,03 | Потр.уп. |
| выход | | 478 | 18,67 | 13,8 | 46,9 | 362 | 2,85 | 25,8% |
| | | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты, со сметаной | 150/8 | 1,02 0,2 | 2,89 1,6 | 4 0,27 | 46,2 16,4 | 12,01 | Сб.55 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,63 | 92 | 12,11 | Сб.216 |
| | Суфле из птицы | 55 | 5,5 | 8,21 | 2,5 | 183,55 | 0,06 | Сб.206 |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 56,4 | 5,7 | Сб.34 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | Чай с сахаром | 120/6,7 | 0,03 | 0,008 | 5,59 | 22,4 | 0,016 | Сб.261 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Сб. |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,06 | 0,25 | 12,07 | 59,16 | | Сб. |
| выход | | 535 | 12,82 | 20,08 | 48,75 | 506,71 | 31,02 | 36,2% |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 100 | 13,6 | 9,3 | 14,1 | 194,5 | 0,17 | Сб.149 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 51 | 0,16 | Сб.238 |
| | морковь припущенная | 100/3 | 1,39 | 5,38 | 7,46 | 82 | 1,1 | Сб.80 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,012 | 20,8 | 85,5 | 0,24 | Сб.253 |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2,08 | 0,26 | 12,5 | 61,49 | 2,08 | Сб. |
| выход | | 429 | 18,36 | 17,22 | 54,03 | 474,5 | 3,75 | 33,8% |
| Итого за 1 день | | 1442 | 49,85 | 51,1 | 149,68 | 1343,21 | 37,62 | 95,9% |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День № 10 | | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная жидкая с маслом (молочная) | 100 | 1,6 | 2,54 | 10,7 | 72 | | Сб.111 |
| | омлет натуральный с маслом | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | Сб.131 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | Сб.264 |
| | Хлеб дарницкий | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 30,6 | 1,12 | Потр.уп |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,89 | 0,052 | 26,4 | 0,03 | Сб. 5 |
| 2 завтрак | снежок | 150 | 4,2 | 4,8 | 16,5 | 126 | | |
| выход | | 521 | 18,3 | 24,94 | 45,80 | 481,25 | 2,62 | 34,4% |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,15 | 3,0 | 11,85 | 88,5 | | ДОУ 17/2 (станд) |
| | Пюре картофельное | 80 | 1,63 | 2,56 | 10,90 | 73,6 | 9,69 | Сб.216 |
| | Свекла, тушеная в | 80 | 1,64 | 5,3 | 7,39 | 82,64 | 0,96 | Сб.86 |

