

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №230»
от 03.06.2024 №106а-п

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
центр развития ребенка - «Детский сад №230»
(дети от 2-х до 3-х лет)

г.Барнаул

Меню приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион : ясли

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Лапша отварная с маслом и сыром	185/3/6	28,3	18,5	23,0	345,8	(т.к.№2.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	180	4,6	5	21,5	160,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	84,9	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			35,3	29,3	60,6	659,6	23,0%
Обед:	Овощи порционные	40	0	0	0,8	25,8	(т.к.№11.2)
	Щи со сметаной	180/9	0,8	0,7	3,7	150,8	(т.к.№1.1)
	Плов с мясом	165	2,2	3,1	5,4	290,0	(т.к.№3.1)
	Компот из с/фруктов	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			24,0	16,1	72,7	714,5	36,2%
Полдник:	Пряники	42	7,2	4	23,1	86,5	(т.к.№7.1)
	Фрукты	237	0,4	0,4	10,1	70,0	(т.к.№11.1)
	Снежок/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	195,8/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	352,3	15,1%
Ужин:	Рыба пластиком с овощами	175/20	9,5	5	4,4	155,8	(т.к.№3.2)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			17,8	7,3	26,9	309,1	25,7%
Итого за день:		1907	87,6	59,3	197,5	2035,5	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион : ясли

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная

категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 2							
Завтрак:	Творожно-манная запеканка с изюмом	150	13,7	9	9,9	175,5	(т.к.№8.1)
	Повидло	15	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Какао-напиток на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	160,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	84,9	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			22,3	21,2	48,4	501,8	23,0%
Обед:	Суп Московский со сметаной	180/9	1,9	1,0	7,8	120,0	(т.к.№1.2)
	Капуста тушеная	165	0,7	1,5	1,5	140,5	(т.к.№2.2)
	Куриная котлета	65	1,3	5,6	1,2	110,8	(т.к.№3.3)
	Кисель	180			9,8	50,0	(т.к.№5.5)
	Овощи порционные	40	2,3	0,8	16	75,6	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	84,9	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,1	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			6,6	3,6	48,5	651,9	34,0%
Полдник:	Булочка «Косичка»	60	4,3	6,5	26,6	85,7	(т.к.№7.2)
	Йогурт/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5	4,1/4,7	145,0/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			7,1	9,0	30,7	230,7	18,0%
Ужин:	Овощное рагу	195	3,5	4,7	13,4	170,3	(т.к.№2.3)
	Сок	180	6	2,5	6,5	65,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			24,8	19,0	36,9	383,6	25,0%
Итого за день:		1754	61,2	53,2	174,6	1768	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион : ясли

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная

категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
Завтрак:	Каша манная на свежем молоке с маслом	180/5	4,2	5,8	20,2	248,5	(т.к.№4.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,3	2,5	10,8	160,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			10,7	16,0	47,1	612,6	24,0%
Обед:	Борщ со сметаной	180/9	1,5	0,9	3,2	165,7	(т.к.№1.3)
	Картофельное пюре	155	2,2	3,1	5,4	135,0	(т.к.№2.4)
	Бефстроганов из печени	65	20,8	18,5	11,4	300,7	(т.к.№3.4)
	Компот из кураги и чернослива	180	0,5		13,5	85,7	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	40	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			29,0	23,6	62,9	871,5	34,7%
Полдник:	Булочка с сюрпризом	60	7,2	4,0	23,1	80,5	(т.к.№7.3)
	Кефир/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	195,7/ 205	(т.к.№6.4/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	276,2	18,5%
Ужин:	Белип	155	13,8	9,8	3,8	200,5	(т.к.№3.5)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	83,8	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин сад			22,1	12,1	26,3	377,8	22,8%
Итого за день		1710	72,3	58,3	173,6	2138,1	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион : ясли

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная

категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 4							
Завтрак:	Каша полтавская на свежем молоке с маслом	175/3	13,7	9	9,9	220,8	(т.к.№4.2)
	Какао-напиток на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	83,8	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			22,3	21,2	48,4	589,4	21,6%
Обед:	Суп с зеленым горошком со сметаной	180/9	2,4	1,3	9,7	175,0	(т.к.№1.4)
	Картофель по-домашнему с мясом	175	2,5	3,3	29,9	225,8	(т.к.№3.6)
	Компот из с/фруктов	180	0,5		13,5	89,3	(т.к.5.2)
	Овощи порционные	40	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			9,4	5,7	82,5	674,5	35,1%
Полдник:	Расстегай с повидлом	60	5,8	4,5	15,9	90,5	(т.к.№7.4)
	Снежок/молоко кмпяченное	180	2,8/ 3,0	2,5/	4,1/ 4,7	153,8/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	244,3	17,3%
Ужин:	Капустные котлеты	155	3,5	4,9	13,3	190,8	(т.к.№2.5)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Сок	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			11,8	7,2	35,8	407,1	26,0%
Итого за день:		1698	52,4	45,7	197,7	1941	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион : ясли

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория :ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 5							
Завтрак:	Лапша в молоке с маслом	180/5	3,7	5,0	11,5	170,8	(т.к.№1.11)
	Кофейный напиток черный	180	2,3	2,5	10,8	160,0	(т.к.5.1)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	84,9	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5,0	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			10,2	15,2	38,4	534,5	20,1%
Обед:	Овощи порционные	50	0	0	3,2	28,3	(т.к.№11.2)
	Суп Харчо со сметаной	180/9	3,6	1,5	15,2	195,8	(т.к.№1.5)
	Зразы	75	10,9	9,5	4,3	175,4	(т.к.№3.7)
	Картофельное пюре	155	2,0	3,6	9,8	150,8	(т.к.№2.4)
	Кисель	180			9,8	50,0	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			20,5	15,7	71,7	758,9	38,3%
Полдник:	Вафли	50	5,8	4,5	15,9	85,7	(т.к.№7.5)
	Фрукты	237	0,4	0,4	10,1	70,5	(т.к.№11.1)
	Йогурт/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5/	4,1/ 4,7	100,9/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	257,1	16%
Ужин:	Гороховая каша с маслом	180/5	1,6	3	8,2	190,2	(т.к.№4.3)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			9,9	5,3	30,7	343,5	25,6%
Итого за день:		1957	49,7	43,3	170,9	1894	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион : ясли

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 6							
Завтрак:	Гречневая каша с маслом	170/4	5,0	4,2	23,9	219,5	(т.к.4.4)
	Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,0	21,5	166,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5,0	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	9	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			13,8	16,9	61,5	589,6	25,8%
Обед:	Овощи порционные	40	0	0	0,8	25,8	(т.к.№11.2)
	Рыбацкий суп	180	3,2	0,4	10,3	180,5	(т.к.№1.6)
	Перловка	165	11,3	8,2	29,6	295,8	(т.к.№2.6)
	Мясные палочки	65	7,4	7,2	1,2	89,7	(т.к.№3.8)
	Соус томатный	20	0,2	0,6	2,0	14,2	(т.к.№9.4)
	Кисель	180			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			18,5	9,7	79,9	817,8	33,6%
Полдник:	Печенье	40	7,2	4,0	23,1	86,5	(т.к.№7.6)
	Фрукты	237	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Снежок/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5/	4,1/ 4,7	195,5/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	355,4	15%
Ужин:	Морковно-манная запеканка с изюмом	155	9,5	5,0	4,4	155,5	(т.к.№8.2)
	Повидло	20	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Чай сладкий	180	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			17,8	7,3	26,9	321,3	25,6%
Итого за день:		1930	60,5	40,8	205,6	2084,1	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион : ясли

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Сырники творожные	150	13,7	9,0	9,9	220,5	(т.к.№3.15)
	Повидло	10	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Какао на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	75,9	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			22,3	21,2	48,4	531,3	21,0%
Обед:	Свекольник со сметаной	180/9	2,4	1,1	6,4	190,0	(т.к.№1.7)
	Куриная котлета	65	7,4	7,2	1,2	100,0	(т.к.№3.3)
	Картофельное пюре	155	6,3	4,3	43,0	150,3	(т.к.№2.4)
	Соус томатный	20	0,2	0,6	2,0	14,2	(т.к.№9.4)
	Компот из кураги и чернослива	180	0,5		13,5		(т.к.№5.8)
						89,3	
	Овощи порционные	45	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			20,8	14,3	95,5	728,2	34,7%
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	4,1	0,4	27,6	100,0	(т.к.№7.10)
	Йогурт/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5/	4,1/ 4,7	130,0/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			6,9	2,9	31,7	230,0	18,6%
Ужин:	Капустные котлеты	155	3,5	4,9	13,2	198,4	(т.к.№2.9)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Сок	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			24,8	19,2	36,7	414,7	25,7%
Итого за день:		1744	75,6	47,9	223,3	1930	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион : ясли

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Каша «Дружба» на свежем молоке с маслом	185/4	4,6	7,1	17,7	185,8	(т.к.№4.5)
	Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,3	2,5	10,8	166,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	83,8	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	9	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			11,1	17,3	44,6	554,4	20,0%
Обед:	Суп гороховый с сухариками	180	15,9	0,8	11,5	170,5	(т.к.№1.12)
	Картофельное пюре	165	2,2	3,1	5,4	150,5	(т.к.№2.4)
	Печень по-алтайски	65	16,9	12,1	3,5	298,0	(т.к.№3.9)
	Компот из с/фруктов	180	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.2)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16,0	25,7	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	86,9	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			39,5	17,1	63,3	894,2	37,4%
Полдник:	Булочка «Гребешок»	60	5,8	4,5	15,9	86,5	(т.к.№7.8)
	Кефир/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5/	4,1/ 4,7	115,0/ 205	(т.к.№6.4/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	201,5	16,9%
Ужин:	Рыба по-польски	165	1,6	3,0	8,2	190,0	(т.к.№3.14)
	Чай сладкий	180	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			9,9	5,3	30,7	343,3	25,7%
Итого за день:		1708	69,6	46,8	168,7	1993,4	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион : ясли

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Каша пшенная на свежем молоке с маслом	185/3	4,6	7,1	17,7	180,0	(т.к.№4.6)
	Какао на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			13,2	19,3	56,2	500,2	20,7%
Обед:	Суп лапша	180	3,3	4,5	10,3	170,0	(т.к.№1.9)
	Бигус с мясом	175	18,5	12,9	1,5	270,0	(т.к.№3.11)
	Компот из кураги и изюма	180	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.9)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,7	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	15,9	86,9	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			26,3	18,5	54,7	715,2	35,1%
Полдник:	Булочка с посыпкой	60	4,1	0,4	27,6	100,0	(т.к.№7.7)
	Снежок/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	130,6/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			6,9	2,9	31,7	230,6	18,3%
Ужин:	Рагу овощное	195	3,5	4,7	13,4	170,0	(т.к.№2.3)
	Сок	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			11,8	7,0	35,9	386,3	25,9%
Итого за день:		1723	58,7	47,8	188,6	1832,3	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион : ясли

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Каша геркулесовая на свежем молоке с маслом	185/3	4,7	7,2	18,0	225,0	(т.к.№4.7)
	Кофейный напиток черный	180	2,3	2,5	10,8	166,0	(т.к.№5.1)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	8	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			11,2	17,4	44,9	595,1	20,1%
Обед:	Овощи порционные	50	0	0	3,2	28,3	(т.к.№11.2)
	Рассольник со сметаной	180/9	1,7	1,0	6,1	140,0	(т.к.№1.10)
	Свекла тушеная со сметаной	165	2,0	3,6	9,8	150,0	(т.к.№2.7)
	Тефтель	65	7,4	7,2	1,2	141,2	(т.к.№3.12)
	Кисель	180			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	86,5	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			15,1	12,9	59,5	672,5	35,6%
Полдник:	Вафли	50	5,8	4,5	15,9	85,3	(т.к.№7.5)
	Фрукты	237	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Йогурт/молоко кипяченое	180	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	100,0/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	258,7	18,7%
Ужин:	Картофельные биточки	185	7,7	3,3	7,9	200,0	(т.к.№2.8)
	Молочный соус	20	6,8	10,2	1,3	56,1	(т.к.№9.1)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			16,0	5,6	30,4	409,4	25,6%
Итого за день:		1982	51,4	43,0	164,9	1935,7	100%

Итого за весь период			638,4	481,9	1863,6	19461,5	832,69	
Среднее значение за период			63,84	48,19	186,36	1946,15	83,269	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности								