ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 73780B84567A04DF02E98D25A4EEA3AC
Владелец: Ананина Елена Анатольевна
Действителен: с 08.04.2026 до 02.07.2027

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ – «Детский сад №230»
от 01.09.2026 №119а-п

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №230 - центр развития ребенка»
(дети от 3-х до 7-ми лет)

г.Барнаул

Меню приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион : детский сад День: понедельник

Неделя: 1 Возрастная категория : детский сад

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	173/4/8	28,3	18,5	23,0	258,9	(т.к.№2.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	180	4,6	5	21,5	166,2	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	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			35,3	29,3	60,6	579,3	23,0%
Обед:	Овощи порционные	50	0	0	0,8	25,8	(т.к.№11.2)
	Щи со сметаной	180	0,8	0,7	3,7	105,8	(т.к.№1.1)
	Плов с мясом	200	2,2	3,1	5,4	198,0	(т.к.№3.1)
	Компот из с/фруктов	180	0,5		13,5	89,3	(т.кN№5.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			24,0	16,1	72,7	548,2	36,2%
Полдник:	Вафли	36	7,2	4	23,1	86,5	(т.к.№7.1)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Кефир	180	2,8	2,5	4,1	198,5	(т.к.№6.4)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	358,4	15,1%
Ужин:	Рыба пластиком с овощами	178/50	9,5	5	4,4	160,8	(т.к.№3.2)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			17,8	7,3	26,9	314,1	25,7%
Итого за день:		1854	87,6	59,3	197,5	1800	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион : детский сад День: вторник

Неделя: 1 Возрастная категория: детский сад

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	165	13,7	9	9,9	180,3	(т.к.№8.1)
	Повидло	20	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Какао-напиток на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	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			22,3	21,2	48,4	513,0	23,0%
Обед:	Суп Московский со сметаной	200	1,9	1,0	7,8	125,3	(т.к.№1.2)
	Капуста тушеная	130	0,7	1,5	1,5	145,8	(т.к.№2.2)
	Куриная котлета	70	1,3	5,6	1,2	115,4	(т.к.№3.3)
	Кисель	180			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	80,2	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			6,6	3,6	48,5	678,5	34,0%
Полдник:	Булочка «Косичка»	60	4,3	6,5	26,6	90,3	(т.к.№7.2)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.5)
Итого за Полдник			7,1	9,0	30,7	238,6	18,0%
Ужин:	Овощное рагу	170	3,5	4,7	13,4	175,4	(т.к.№2.3)
	Сок	200	6	2,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			24,8	19,0	36,9	391,7	25,0%
Итого за день:		1890	61,2	53,2	174,6	1821,8	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион : детский сад День: среда

Неделя: 1 Возрастная категория:

детский сад

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	177	4,2	5,8	20,2	178,8	(т.к.№4.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,3	2,5	10,8	166,2	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	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		50,8	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			10,7	16,0	47,1	550,0	24,0%
Обед:	Борщ со сметаной	190	1,5	0,9	3,2	160,8	(т.к.№1.3)
	Картофельное пюре	130	2,2	3,1	5,4	130,5	(т.к.№2.4)
	Бефстроганов из печени	70	20,8	18,5	11,4	100,6	(т.к.№3.4)
	Компот из кураги и чернослива	180	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			29,0	23,6	62,9	636,3	34,7%
Полдник:	Булочка с сюрпризом	50	7,2	4,0	23,1	86,5	(т.к.№7.3)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.5)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	308,2	18,5%
Ужин:	Белип	180	13,8	9,8	3,8	190,4	(т.к.№3.5)
	Сметанный соус	40	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин сад			22,1	12,1	26,3	369,2	22,8%
Итого за день		1870	72,3	58,3	173,6	1864	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион : детский сад День: четверг

Неделя: 1 Возрастная категория : детский сад

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	177	13,7	9	9,9	156,4	(т.к.№4.2)
	Какао-напиток на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	8	1,8	1,9		50,8	(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	527,4	21,6%
Обед:	Суп с зеленым горошком со сметаной	190	2,4	1,3	9,7	180,3	(т.к.№1.4)
	Картофель по-домашнему с мясом	200	2,5	3,3	29,9	185,5	(т.к.№3.6)
	Компот из с/фруктов	180	0,5		13,5	89,3	(т.к.5.2)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			9,4	5,7	82,5	610,2	35,1%
Полдник:	Расстегай с повидлом	50	5,8	4,5	15,9	78,8	(т.к.№7.4)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.5)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	300,5	17,3%
Ужин:	Капустные котлеты	160	3,5	4,9	13,3	145,4	(т.к.№2.9)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Сок	200	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	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			11,8	7,2	35,8	387,2	26,0%
Итого за день:		1880	52,1	41,5	196,8	1826	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион : детский сад День: пятница

Неделя: 1 Возрастная категория: детский сад

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	175	3,7	5,0	11,5	185,5	(т.к.№1.11)
	Кофейный напиток черный	180	2,3	2,5	10,8	150,2	(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	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	10	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			10,2	15,2	38,4	540,7	20,1%
Обед:	Овощи порционные	50	0	0	3,2	28,3	(т.к.№11.2)
	Суп Харчо со сметаной	185	3,6	1,5	15,2	128,1	(т.к.№1.5)
	Зразы	80	10,9	9,5	4,3	140,3	(т.к.№3.7)
	Картофельное пюре	130	2,0	3,6	9,8	176,4	(т.к.№2.4)
	Кисель	180			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			20,5	15,7	71,7	655,6	38,3%
Полдник:	Печенье	26	5,8	4,5	15,9	85,7	(т.к.№7.5)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.5)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	307,4	16%
Ужин:	Гороховая каша с маслом	200	1,6	3	8,2	142,7	(т.к.№4.3)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			9,9	5,3	30,7	296,0	25,6%
Итого за день:		1831	49,7	43,3	170,9	1800	100%

МБДОУ«Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион : детский сад День: понедельник

Неделя: 2 Возрастная категория : детский сад

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	175	5,0	4,2	23,9	123,4	(т.к.4.4)
	Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,0	21,5	166,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	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	10	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			13,8	16,9	61,5	494,4	25,8%
Обед:	Овощи порционные	50	0	0	0,8	25,8	(т.к.№11.2)
	Рыбацкий суп	180	3,2	0,4	10,3	103,0	(т.к.№1.6)
	Перловка	130	11,3	8,2	29,6	200,8	(т.к.№2.6)
	Мясные палочки	70	7,4	7,2	1,2	99,6	(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	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			18,5	9,7	79,9	625,9	33,6%
Полдник:	Вафли	36	7,2	4,0	23,1	86,5	(т.к.№7.6)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Кефир	180	2,8	2,5	4,1	198,5	(т.к.№6.4)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	358,4	15%
Ужин:	Морковно-манная запеканка с изюмом	185	9,5	5,0	4,4	155,8	(т.к.№8.2)
	Повидло	35	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Чай сладкий	200	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			17,8	7,3	26,9	321,6	25,6%
Итого за день:		1866	60,5	40,8	205,6	1800,3	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион : детский сад День: вторник

Неделя: 2 Возрастная категория : детский сад

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 7							
Завтрак:	Сырники творожные	165	13,7	9,0	9,9	158,4	(т.к.№3.15)
	Повидло	20	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	30	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			22,3	21,2	48,4	491,1	21,0%
Обед:	Свекольник со сметаной	200	2,4	1,1	6,4	161,5	(т.к.№1.7)
	Куриная котлета	70	7,4	7,2	1,2	102,3	(т.к.№3.3)
	Картофельное пюре	130	6,3	4,3	43,0	119,4	(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	89,3	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			20,8	14,3	95,5	641,8	34,7%
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	4,1	0,4	27,6	95,7	(т.к.№7.10)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№676.2)
Итого за Полдник			6,9	2,9	31,7	302,7	18,6%
Ужин:	Капустные котлеты	155	3,5	4,9	13,2	123,4	(т.к.№2.9)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Сок	200	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	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			24,8	19,2	36,7	365,2	25,7%
Итого за день:		1875	75,6	43,9	224,9	1801	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион : детский сад День: среда

Неделя: 2 Возрастная категория : детский сад

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 8							
Завтрак:	Каша «Дружба» на свежем молоке с маслом	177	4,6	7,1	17,7	156,4	(т.к.№4.5)
	Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,3	2,5	10,8	166,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	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		50,8	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			11,1	17,3	44,6	527,4	20,0%
Обед:	Суп гороховый с сухариками	190	15,9	0,8	11,5	132,4	(т.к.№1.12)
	Картофельное пюре	130	2,2	3,1	5,4	119,4	(т.к.№2.4)
	Печень по-алтайски	70	16,9	12,1	3,5	200,6	(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	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			39,5	17,1	63,3	696,7	37,4%
Полдник:	Булочка «Гребешок»	60	5,8	4,5	15,9	86,5	(т.к.№7.8)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.4)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	308,2	16,9%
Ужин:	Рыба по-польски	200	1,6	3,0	8,2	199,7	(т.к.№3.14)
	Чай сладкий	200	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			9,9	5,3	30,7	353,0	25,7%
Итого за день:		1860	69,6	46,8	168,7	1885	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион : детский сад День: четверг

Неделя: 2 Возрастная категория : детский сад

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 9							
Завтрак:	Каша пшенная на свежем молоке с маслом	185	4,6	7,1	17,7	187,4	(т.к.№4.6)
	Какао на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	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	507,6	20,7%
Обед:	Суп лапша	185	3,3	4,5	10,3	175,4	(т.к.№1.9)
	Бигус с мясом	200	18,5	12,9	1,5	211,8	(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	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			26,3	18,5	54,7	631,5	35,1%
Полдник:	Булочка с посыпкой	60	4,1	0,4	27,6	104,7	(т.к.№7.7)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.1)
Итого за Полдник			6,9	2,9	31,7	326,4	18,3%
Ужин:	Рагу овощное	170	3,5	4,7	13,4	123,4	(т.к.№2.3)
	Сок	200	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	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			11,8	7,0	35,9	339,7	25,9%
Итого за день:		1875	58,7	47,8	188,6	1805	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион : детский сад День: пятница

Неделя: 2 Возрастная категория : детский сад

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 10							
Завтрак:	Каша геркулесовая на свежем молоке с маслом	176	4,7	7,2	18,0	156,4	(т.к.№4.7)
	Кофейный напиток черный	180	2,3	2,5	10,8	150,0	(т.к.№5.1)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.кN10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	9	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			11,2	17,4	44,9	511,4	20,1%
Обед:	Овощи порционные	50	0	0	3,2	28,3	(т.к.№11.2)
	Рассольник со сметаной	200	1,7	1,0	6,1	145,7	(т.к.№1.10)
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,0	3,6	9,8	125,4	(т.к.№2.7)
	Тефтель	75	7,4	7,2	1,2	135,6	(т.к.№3.12)
	Кисель	180			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			15,1	12,9	59,5	617,5	35,6%
Полдник:	Вафли	26	5,8	4,5	15,9	85,3	(т.к.№7.5)
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,5	4,1	148,3	(т.к.№6.2)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	307,0	18,7%
Ужин:	Картофельные биточки	190	7,7	3,3	7,9	185,3	(т.к.№2.8)
	Молочный соус	30	6,8	10,2	1,3	56,1	(т.к..№9.1)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			16,0	5,6	30,4	394,7	25,6%
Итого за день:		1861	51,4	43,0	164,9	1831	100%

Итого за весь период			638,4	481,9	1863,6	18052,051	832,69	
Среднее значение за период			63,84	48,19	186,36	1805,205	83,269	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности								